

Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Csoki golyó(reggeliző)*, Tej 1,5 %			Zöldtea*, Tojásrántotta*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Uborka(kígyó)*			Tejberizs gyümölcsös*			Gyümölcsstea*, Bundás kenyér*			Zöldtea*, Melegszendvics*		
		Energia: 140.30 Kcal / 586.45 KJ			Energia: 342.66 Kcal / 1,432.32 KJ			Energia: 414.22 Kcal / 1,731.44 KJ			Energia: 515.92 Kcal / 2,156.55 KJ			Energia: 343.85 Kcal / 1,437.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.82 g	4.55 g	2.04 g	13.94 g	17.49 g	3.33 g	14.36 g	4.73 g	2.47 g	12.99 g	22.58 g	3.20 g	10.83 g	8.88 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.33 g	10.36 g	0.33 g	31.87 g	19.98 g	0.52 g	77.72 g	19.23 g	1.39 g	64.39 g	15.98 g	4.29 g	54.86 g	20.36 g	0.63 g	
	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Csoki golyó(reggeliző)*, Tej 1,5 %			Zöldtea*, Tojásrántotta*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Uborka(kígyó)*			Tejberizs gyümölcsös*			Gyümölcsstea*, Bundás kenyér*			Zöldtea*, Melegszendvics*		
		Energia: 140.30 Kcal / 586.45 KJ			Energia: 342.66 Kcal / 1,432.32 KJ			Energia: 414.22 Kcal / 1,731.44 KJ			Energia: 515.92 Kcal / 2,156.55 KJ			Energia: 343.85 Kcal / 1,437.29 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.82 g		4.55 g	2.04 g	13.94 g	17.49 g	3.33 g	14.36 g	4.73 g	2.47 g	12.99 g	22.58 g	3.20 g	10.83 g	8.88 g	3.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.33 g	10.36 g	0.33 g	31.87 g	19.98 g	0.52 g	77.72 g	19.23 g	1.39 g	64.39 g	15.98 g	4.29 g	54.86 g	20.36 g	0.63 g		
Tízórai	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Kalács kakaós 500g*, Kakaó poharas 0,2l			Kenőmájás, Kifli magos*, Zöldpaprika*			Croissan sajtos*, Tej poharas 0,2l			Kifli, Kockasajt*			Párizsi krém*, Uborka (kígyó)*, Kifli magos*		
		Energia: 249.75 Kcal / 1,043.96 KJ			Energia: 89.63 Kcal / 374.65 KJ			Energia: 288.32 Kcal / 1,205.18 KJ			Energia: 180.46 Kcal / 754.32 KJ			Energia: 98.29 Kcal / 410.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.54 g	4.15 g	1.84 g	4.21 g	6.48 g	2.53 g	11.15 g	15.04 g	7.50 g	7.48 g	5.31 g	2.97 g	3.66 g	7.31 g	2.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.26 g	14.30 g	0.23 g	3.50 g	0.00 g	0.61 g	26.75 g	0.00 g	0.27 g	25.48 g	0.00 g	0.56 g	4.33 g	0.00 g	1.24 g		





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*					
	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Kalács kakaós 500g*, Kakaó poharas 0,2l	Kenőmájás, Kifli magos*, Zöldpaprika*	Croissan sajtos*, Tej poharas 0,2l	Kifli, Kockasajt*	Párizsi krém*, Uborka (kígyó)*, Kifli magos*
		Energia: 249.75 Kcal / 1,043.96 Kj	Energia: 89.63 Kcal / 374.65 Kj	Energia: 288.32 Kcal / 1,205.18 Kj	Energia: 180.46 Kcal / 754.32 Kj	Energia: 98.29 Kcal / 410.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.54 g 4.15 g 1.84 g	4.21 g 6.48 g 2.53 g	11.15 g 15.04 g 7.50 g	7.48 g 5.31 g 2.97 g	3.66 g 7.31 g 2.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	42.26 g 14.30 g 0.23 g	3.50 g 0.00 g 0.61 g	26.75 g 0.00 g 0.27 g	25.48 g 0.00 g 0.56 g	4.33 g 0.00 g 1.24 g	
	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Kalács kakaós 500g*, Kakaó poharas 0,2l	Kenőmájás, Kifli magos*, Zöldpaprika*	Croissan sajtos*, Tej poharas 0,2l	Kifli, Kockasajt*	Párizsi krém*, Uborka (kígyó)*, Kifli magos*
		Energia: 249.75 Kcal / 1,043.96 Kj	Energia: 89.63 Kcal / 374.65 Kj	Energia: 288.32 Kcal / 1,205.18 Kj	Energia: 180.46 Kcal / 754.32 Kj	Energia: 98.29 Kcal / 410.85 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
10.54 g 4.15 g 1.84 g		4.21 g 6.48 g 2.53 g	11.15 g 15.04 g 7.50 g	7.48 g 5.31 g 2.97 g	3.66 g 7.31 g 2.04 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42.26 g 14.30 g 0.23 g	3.50 g 0.00 g 0.61 g	26.75 g 0.00 g 0.27 g	25.48 g 0.00 g 0.56 g	4.33 g 0.00 g 1.24 g		





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Kalács kakaós 500g*, Kakaó poharas 0,2l	Kenőmájás, Kifli magos*, Zöldpaprika*	Croissan sajtos*, Tej poharas 0,2l	Kifli, Kockasajt*	Párizsi krém*, Uborka (kígyó)*, Kifli magos*	
		Energia: 249.75 Kcal / 1,043.96 Kj	Energia: 89.63 Kcal / 374.65 Kj	Energia: 288.32 Kcal / 1,205.18 Kj	Energia: 180.46 Kcal / 754.32 Kj	Energia: 98.29 Kcal / 410.85 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		10.54 g 4.15 g 1.84 g	4.21 g 6.48 g 2.53 g	11.15 g 15.04 g 7.50 g	7.48 g 5.31 g 2.97 g	3.66 g 7.31 g 2.04 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
42.26 g 14.30 g 0.23 g	3.50 g 0.00 g 0.61 g	26.75 g 0.00 g 0.27 g	25.48 g 0.00 g 0.56 g	4.33 g 0.00 g 1.24 g			
Ebéd	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Fokhagyma krémleves 7-10*, Hentes tokány (7-10 éves)*, Tarhonya köret 7-10 év*, Alma*	Zöldségleves 7-10 év*, Babfőzelék 7-10 év*, Pulyka Fasirozott, Teljes kiőrlésű kenyér*	Francia hagymaleves 7-10*, Lasagne zöldséges-húsos*	Húsleves ált.isk.*, Főtt marhahús 7-10 éves*, Meggymártás*, Piritott dara 7-10 év*	Tojás leves 7-10 éves*, Rablóhús*, Sült burgonya 7-10 éves*, Céklasaláta, Alma*	
		Energia: 697.50 Kcal / 2,915.55 Kj	Energia: 614.81 Kcal / 2,569.91 Kj	Energia: 715.93 Kcal / 2,992.59 Kj	Energia: 781.84 Kcal / 3,268.09 Kj	Energia: 657.00 Kcal / 2,746.26 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		28.70 g 28.37 g 5.96 g	40.53 g 12.89 g 2.59 g	28.47 g 38.61 g 12.61 g	26.69 g 29.31 g 9.39 g	29.17 g 28.53 g 4.99 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
80.22 g 0.00 g 3.22 g	83.37 g 0.00 g 6.19 g	62.86 g 1.92 g 3.64 g	100.46 g 21.48 g 2.31 g	68.70 g 6.99 g 6.59 g			
	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Fokhagyma krémleves 11-14*, Hentes tokány (11-14 éves)*, Tarhonya köret 11-14 év*, Alma*	Zöldségleves*, Babfőzelék 11-14 év*, Pulyka Fasirozott, Teljes kiőrlésű kenyér*	Francia hagymaleves 11-14*, Lasagne zöldséges-húsos*	Húsleves marha*, Főtt marhahús 11-14 éves*, Piritott dara 11-14 év*, Meggymártás*	Tojás leves 11-14 éves*, Rablóhús*, Sült burgonya 11-14 éves*, Céklasaláta, Alma*	
		Energia: 839.90 Kcal / 3,510.78 Kj	Energia: 655.41 Kcal / 2,739.61 Kj	Energia: 740.35 Kcal / 3,094.66 Kj	Energia: 753.87 Kcal / 3,151.18 Kj	Energia: 701.14 Kcal / 2,930.77 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		34.52 g 35.89 g 7.75 g	42.77 g 13.70 g 2.70 g	30.18 g 38.48 g 12.67 g	25.77 g 31.36 g 10.09 g	29.57 g 29.53 g 5.07 g	



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93.01 g	0.00 g	4.09 g	89.39 g	0.00 g	6.51 g	67.63 g	1.92 g	3.89 g	89.81 g	21.48 g	4.32 g	76.77 g	6.99 g	7.27 g
(00484) Kollégium (15-18 év)*	Fokhagyma krémleves 11-14*, Hentes tokány isk (15-18)*, Tarhonya köret 11-14 év*, Alma*			Zöldségleves *, Babfőzelék*, pulyka fasírozott , Teljes kiőrlésű kenyér*			Francia hagymaleves*, Lasagne zöldséges-húsos*			Húsleves marha*, Főtt marhahús*, Meggy mártás*, Piritott dara*			Tojás leves*, Rablólhús*, Sült burgonya*, Céklasaláta, Alma*		
	Energia: 900.95 Kcal / 3,765.97 KJ			Energia: 728.83 Kcal / 3,046.51 KJ			Energia: 837.23 Kcal / 3,499.62 KJ			Energia: 864.37 Kcal / 3,613.07 KJ			Energia: 904.15 Kcal / 3,779.35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	39.07 g	40.58 g	9.03 g	45.57 g	16.96 g	3.08 g	34.22 g	45.31 g	14.92 g	29.73 g	34.46 g	11.06 g	39.96 g	38.73 g	8.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.09 g	0.00 g	4.24 g	97.52 g	0.00 g	7.20 g	72.37 g	3.52 g	4.66 g	106.34 g	21.48 g	4.94 g	95.95 g	6.99 g	8.68 g	
(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Fokhagyma krémleves 11-14*, Hentes tokány isk (15-18)*, Tarhonya köret 11-14 év*, Alma*			Zöldségleves *, Babfőzelék*, pulyka fasírozott , Teljes kiőrlésű kenyér*			Francia hagymaleves*, Lasagne zöldséges-húsos*			Húsleves marha*, Főtt marhahús*, Meggy mártás*, Piritott dara*			Tojás leves*, Rablólhús*, Sült burgonya*, Céklasaláta, Alma*		
	Energia: 900.95 Kcal / 3,765.97 KJ			Energia: 728.83 Kcal / 3,046.51 KJ			Energia: 837.23 Kcal / 3,499.62 KJ			Energia: 864.37 Kcal / 3,613.07 KJ			Energia: 904.15 Kcal / 3,779.35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	39.07 g	40.58 g	9.03 g	45.57 g	16.96 g	3.08 g	34.22 g	45.31 g	14.92 g	29.73 g	34.46 g	11.06 g	39.96 g	38.73 g	8.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.09 g	0.00 g	4.24 g	97.52 g	0.00 g	7.20 g	72.37 g	3.52 g	4.66 g	106.34 g	21.48 g	4.94 g	95.95 g	6.99 g	8.68 g	
(00487) Menza	Fokhagyma krémleves 7-			Zöldségleves 7-10 év*,			Francia hagymaleves 7-			Húsleves ált.isk.* , Főtt			Tojás leves 7-10 éves*,		



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

gyermek (7-10 év)*	10*, Hentes tokány (7-10 éves)*, Tarhonya köret*, Alma*	Babfőzelék 7-10 év*, Pulyka Fasirozott, Teljes kiőrlésű kenyér*	10*, Lasagne zöldséges-húsos*	marhahús 7-10 éves*, Meggy mártás *, Piritott dara 7-10 év*	Rablóhús *, Sült burgonya 7-10 éves*, Céklasaláta, Alma*
	Energia: 697.50 Kcal / 2,915.55 KJ	Energia: 614.81 Kcal / 2,569.91 KJ	Energia: 715.93 Kcal / 2,992.59 KJ	Energia: 781.84 Kcal / 3,268.09 KJ	Energia: 657.00 Kcal / 2,746.26 KJ
	Fehérje 28.70 g Zsír 28.37 g T.Zsír 5.96 g Szénhidrát 80.22 g Cukor 0.00 g Só 3.22 g	Fehérje 40.53 g Zsír 12.89 g T.Zsír 2.59 g Szénhidrát 83.37 g Cukor 0.00 g Só 6.19 g	Fehérje 28.47 g Zsír 38.61 g T.Zsír 12.61 g Szénhidrát 62.86 g Cukor 1.92 g Só 3.64 g	Fehérje 26.69 g Zsír 29.31 g T.Zsír 9.39 g Szénhidrát 100.46 g Cukor 21.48 g Só 2.31 g	Fehérje 29.17 g Zsír 28.53 g T.Zsír 4.99 g Szénhidrát 68.70 g Cukor 6.99 g Só 6.59 g
(00488) Menza gyermek (11-14 év)*	Fokhagyma krémleves 11-14*, Hentes tokány (11-14 éves)*, Tarhonya köret 11-14 év*, Alma*	Zöldségleves *, Babfőzelék 11-14 év*, Pulyka Fasirozott, Teljes kiőrlésű kenyér*	Francia hagymaleves 11-14*, Lasagne zöldséges-húsos*	Húsleves marha*, Főtt marhahús 11-14 éves*, Piritott dara 11-14 év*, Meggy mártás*	Tojás leves 11-14 éves*, Rablóhús *, Sült burgonya 11-14 éves*, Céklasaláta, Alma*
	Energia: 839.90 Kcal / 3,510.78 KJ	Energia: 655.41 Kcal / 2,739.61 KJ	Energia: 740.35 Kcal / 3,094.66 KJ	Energia: 753.87 Kcal / 3,151.18 KJ	Energia: 701.14 Kcal / 2,930.77 KJ
	Fehérje 34.52 g Zsír 35.89 g T.Zsír 7.75 g Szénhidrát 93.01 g Cukor 0.00 g Só 4.09 g	Fehérje 42.77 g Zsír 13.70 g T.Zsír 2.70 g Szénhidrát 89.39 g Cukor 0.00 g Só 6.51 g	Fehérje 30.18 g Zsír 38.48 g T.Zsír 12.67 g Szénhidrát 67.63 g Cukor 1.92 g Só 3.89 g	Fehérje 25.77 g Zsír 31.36 g T.Zsír 10.09 g Szénhidrát 89.81 g Cukor 21.48 g Só 4.32 g	Fehérje 29.57 g Zsír 29.53 g T.Zsír 5.07 g Szénhidrát 76.77 g Cukor 6.99 g Só 7.27 g
(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*	Fokhagyma krémleves 11-14*, Hentes tokány isk (15-18)*, Tarhonya köret 11-14 év*, Alma*	Zöldségleves *, Babfőzelék*, pulyka fasirozott, Teljes kiőrlésű kenyér*	Francia hagymaleves*, Lasagne zöldséges-húsos*	Húsleves marha*, Főtt marhahús*, Meggy mártás*, Piritott dara*	Tojás leves*, Rablóhús*, Sült burgonya*, Céklasaláta, Alma*
	Energia: 900.95 Kcal / 3,765.97 KJ	Energia: 728.83 Kcal / 3,046.51 KJ	Energia: 837.23 Kcal / 3,499.62 KJ	Energia: 864.37 Kcal / 3,613.07 KJ	Energia: 904.15 Kcal / 3,779.35 KJ
	Fehérje 39.07 g Zsír 40.58 g T.Zsír 9.03 g Szénhidrát 93.09 g Cukor 0.00 g Só 4.24 g	Fehérje 45.57 g Zsír 16.96 g T.Zsír 3.08 g Szénhidrát 97.52 g Cukor 0.00 g Só 7.20 g	Fehérje 34.22 g Zsír 45.31 g T.Zsír 14.92 g Szénhidrát 72.37 g Cukor 3.52 g Só 4.66 g	Fehérje 29.73 g Zsír 34.46 g T.Zsír 11.06 g Szénhidrát 106.34 g Cukor 21.48 g Só 4.94 g	Fehérje 39.96 g Zsír 38.73 g T.Zsír 8.39 g Szénhidrát 95.95 g Cukor 6.99 g Só 8.68 g



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Fokhagyma krémleves 11-14*, Hentes tokány isk (15-18)*, Tarhonya köret 11-14 év*, Alma*		Zöldségleves *, Babfőzelék*, pulyka fasírozott , Teljes kiőrlésű kenyér*		Francia hagymaleves*, Lasagne zöldséges-húsos*		Húsleves marha*, Főtt marhahús*, Meggy mártás*, Piritott dara*		Tojás leves*, Rablöhús*, Sült burgonya*, Céklasaláta, Alma*						
	Energia: 900.95 Kcal / 3,765.97 KJ	Energia: 728.83 Kcal / 3,046.51 KJ	Energia: 837.23 Kcal / 3,499.62 KJ	Energia: 864.37 Kcal / 3,613.07 KJ	Energia: 904.15 Kcal / 3,779.35 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	39.07 g	40.58 g	9.03 g	45.57 g	16.96 g	3.08 g	34.22 g	45.31 g	14.92 g	29.73 g	34.46 g	11.06 g	39.96 g	38.73 g	8.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.09 g	0.00 g	4.24 g	97.52 g	0.00 g	7.20 g	72.37 g	3.52 g	4.66 g	106.34 g	21.48 g	4.94 g	95.95 g	6.99 g	8.68 g	
Uzsonna	Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiörl.*		Zab szelet mézzel*, Banán*		Almás pite*		Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Jégcsap retek*, Zsemle tej.kiörl.*		Keksz, csomagolt jó reggelt*						
	Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ	Energia: 289.12 Kcal / 1,208.52 KJ	Energia: 143.93 Kcal / 601.63 KJ	Energia: 175.19 Kcal / 732.29 KJ	Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	9.18 g	12.53 g	3.89 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	2.75 g	5.09 g	1.59 g	8.63 g	3.93 g	0.85 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.36 g	0.00 g	1.04 g	60.60 g	4.20 g	0.11 g	21.38 g	7.35 g	0.38 g	26.19 g	0.00 g	0.56 g	39.40 g	11.40 g	0.00 g	



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiőrl.*	Zab szelet mézzel*, Banán*	Almás pite*	Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Jégcsap retek*, Zsemle tej.kiőrl.*	Keksz, csomagolt jó reggelt*										
		Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 Kj	Energia: 289.12 Kcal / 1,208.52 Kj	Energia: 143.93 Kcal / 601.63 Kj	Energia: 175.19 Kcal / 732.29 Kj	Energia: 224.47 Kcal / 938.28 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.18 g	12.53 g	3.89 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	2.75 g	5.09 g	1.59 g	8.63 g	3.93 g	0.85 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.36 g	0.00 g	1.04 g	60.60 g	4.20 g	0.11 g	21.38 g	7.35 g	0.38 g	26.19 g	0.00 g	0.56 g	39.40 g	11.40 g	0.00 g	
	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiőrl.*	Zab szelet mézzel*, Banán*	Almás pite*	Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Jégcsap retek*, Zsemle tej.kiőrl.*	Keksz, csomagolt jó reggelt*										
		Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 Kj	Energia: 289.12 Kcal / 1,208.52 Kj	Energia: 143.93 Kcal / 601.63 Kj	Energia: 175.19 Kcal / 732.29 Kj	Energia: 224.47 Kcal / 938.28 Kj										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
9.18 g		12.53 g	3.89 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	2.75 g	5.09 g	1.59 g	8.63 g	3.93 g	0.85 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.36 g	0.00 g	1.04 g	60.60 g	4.20 g	0.11 g	21.38 g	7.35 g	0.38 g	26.19 g	0.00 g	0.56 g	39.40 g	11.40 g	0.00 g		





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiőrl.*	Zab szelet mézzel*, Banán*	Almás pite*	Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Jégcsap retek*, Zsemle tej.kiőrl.*	Keksz, csomagolt jó reggelt*
		Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ	Energia: 289.12 Kcal / 1,208.52 KJ	Energia: 143.93 Kcal / 601.63 KJ	Energia: 175.19 Kcal / 732.29 KJ	Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.18 g 12.53 g 3.89 g	3.80 g 3.00 g 0.00 g	2.75 g 5.09 g 1.59 g	8.63 g 3.93 g 0.85 g	4.08 g 5.50 g 1.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.36 g 0.00 g 1.04 g	60.60 g 4.20 g 0.11 g	21.38 g 7.35 g 0.38 g	26.19 g 0.00 g 0.56 g	39.40 g 11.40 g 0.00 g		
Vacsora	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Csirkerizzótó*, Csemege uborka*, Teljes kiőrlésű kenyér*	Hamburger házi*, Gyümölcslé klf.*	Párizsi sertésszelet, Petr. burgonya*, Savanyú almapaprika*	Csirkepörkölt*, Tészta köret 15-18 év*, Csemege uborka*	Májkrem 65g-os, klf*, Kifli magos*
		Energia: 601.58 Kcal / 2,514.60 KJ	Energia: 587.32 Kcal / 2,455.00 KJ	Energia: 882.55 Kcal / 3,689.06 KJ	Energia: 677.44 Kcal / 2,831.70 KJ	Energia: 123.19 Kcal / 514.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.15 g 12.59 g 4.07 g	31.92 g 29.57 g 8.43 g	24.94 g 54.48 g 10.62 g	50.00 g 18.05 g 3.29 g	7.52 g 7.43 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102.12 g 0.00 g 5.12 g	47.59 g 2.80 g 1.80 g	71.13 g 0.20 g 4.55 g	78.11 g 0.00 g 7.07 g	6.12 g 0.00 g 0.06 g		





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Csirkerizzottó*, Csemege uborka*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Hamburger házi*			Párizsi sertésszelet, Petr. burgonya*, Savanyú almapaprika*			Csirkepörkölt*, Tészta köret 15-18 év*, Csemege uborka*			Májkrém 65g-os, klf*, Kifli magos*		
		Energia: 601.58 Kcal / 2,514.60 Kj			Energia: 575.23 Kcal / 2,404.46 Kj			Energia: 882.55 Kcal / 3,689.06 Kj			Energia: 677.44 Kcal / 2,831.70 Kj			Energia: 123.19 Kcal / 514.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.15 g	12.59 g	4.07 g	31.92 g	29.57 g	8.43 g	24.94 g	54.48 g	10.62 g	50.00 g	18.05 g	3.29 g	7.52 g	7.43 g	1.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102.12 g	0.00 g	5.12 g	44.64 g	2.80 g	1.80 g	71.13 g	0.20 g	4.55 g	78.11 g	0.00 g	7.07 g	6.12 g	0.00 g	0.06 g	
	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Csirkerizzottó*, Csemege uborka*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Hamburger házi*, Gyümölcsle klf.*			Párizsi sertésszelet, Petr. burgonya*, Savanyú almapaprika*			Csirkepörkölt*, Tészta köret 15-18 év*, Csemege uborka*			Májkrém 65g-os, klf*, Kifli magos*		
		Energia: 601.58 Kcal / 2,514.60 Kj			Energia: 555.65 Kcal / 2,322.62 Kj			Energia: 882.55 Kcal / 3,689.06 Kj			Energia: 677.44 Kcal / 2,831.70 Kj			Energia: 123.19 Kcal / 514.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
19.15 g		12.59 g	4.07 g	29.37 g	27.59 g	7.52 g	24.94 g	54.48 g	10.62 g	50.00 g	18.05 g	3.29 g	7.52 g	7.43 g	1.95 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102.12 g	0.00 g	5.12 g	46.72 g	2.52 g	1.69 g	71.13 g	0.20 g	4.55 g	78.11 g	0.00 g	7.07 g	6.12 g	0.00 g	0.06 g		

.....
Élelmezésivezető

.....
szakács

