



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Gyümölcs tea*, Sült debreceni, ketchup, mustár*, Korpás kenyér			Tejbedara szóráttal*			Gyümölcs tea*, Füst. kolbász klf. *, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiörl.*			Főtt virsli, mustárral*, Zöldtea*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Tej 1,5 %, Zala felvágott*, Margarin Light csészés, Paradicsom*, Zsemle tej.kiörl.*		
		Energia: 467.28 Kcal / 1,953.23 KJ			Energia: 358.72 Kcal / 1,499.45 KJ			Energia: 306.05 Kcal / 1,279.29 KJ			Energia: 382.09 Kcal / 1,597.14 KJ			Energia: 301.41 Kcal / 1,259.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.28 g	34.39 g	12.19 g	13.57 g	4.68 g	2.54 g	9.74 g	10.98 g	3.55 g	14.50 g	17.80 g	6.13 g	15.18 g	10.37 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.28 g	15.58 g	3.94 g	65.15 g	14.99 g	0.34 g	41.53 g	15.98 g	0.97 g	40.41 g	22.78 g	3.04 g	36.48 g	0.00 g	0.90 g	
	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Gyümölcs tea*, Sült debreceni, ketchup, mustár*, Korpás kenyér			Tejbedara szóráttal*			Gyümölcs tea*, Füst. kolbász klf. *, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiörl.*			Főtt virsli, mustárral*, Zöldtea*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Tej 1,5 %, Zala felvágott*, Margarin Light csészés, Paradicsom*, Zsemle tej.kiörl.*		
		Energia: 344.83 Kcal / 1,441.39 KJ			Energia: 358.72 Kcal / 1,499.45 KJ			Energia: 306.05 Kcal / 1,279.29 KJ			Energia: 382.09 Kcal / 1,597.14 KJ			Energia: 301.41 Kcal / 1,259.89 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
13.50 g		24.09 g	8.53 g	13.57 g	4.68 g	2.54 g	9.74 g	10.98 g	3.55 g	14.50 g	17.80 g	6.13 g	15.18 g	10.37 g	3.77 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.77 g	14.74 g	2.77 g	65.15 g	14.99 g	0.34 g	41.53 g	15.98 g	0.97 g	40.41 g	22.78 g	3.04 g	36.48 g	0.00 g	0.90 g		





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Vajkrém klf*, Kifli korpás*, Zöldpaprika*	Pogácsa leveles*	Sajtkrém klf.*, Kifli magos*, Uborka(kígyó)*	Perc *, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*	Lekváros táska*, Tej poharas 0,2l
		Energia: 320.95 Kcal / 1,341.57 KJ	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ	Energia: 81.79 Kcal / 341.88 KJ	Energia: 224.58 Kcal / 938.74 KJ	Energia: 438.25 Kcal / 1,831.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.14 g 17.54 g 3.87 g	9.10 g 20.80 g 0.00 g	4.09 g 5.64 g 2.82 g	4.04 g 3.30 g 0.00 g	10.58 g 21.27 g 6.50 g
	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Vajkrém klf*, Kifli korpás*, Zöldpaprika*	Pogácsa leveles*	Sajtkrém klf.*, Kifli magos*, Uborka(kígyó)*	Perc *, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*	Lekváros táska*, Tej poharas 0,2l
		Energia: 322.91 Kcal / 1,349.76 KJ	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ	Energia: 81.79 Kcal / 341.88 KJ	Energia: 224.58 Kcal / 938.74 KJ	Energia: 438.25 Kcal / 1,831.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.26 g 17.57 g 3.87 g	9.10 g 20.80 g 0.00 g	4.09 g 5.64 g 2.82 g	4.04 g 3.30 g 0.00 g	10.58 g 21.27 g 6.50 g
	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Vajkrém klf*, Kifli korpás*, Zöldpaprika*	Pogácsa leveles*	Sajtkrém klf.*, Kifli magos*, Uborka(kígyó)*	Perc *, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*	Lekváros táska*, Tej poharas 0,2l
Energia: 322.91 Kcal / 1,349.76 KJ		Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ	Energia: 81.79 Kcal / 341.88 KJ	Energia: 224.58 Kcal / 938.74 KJ	Energia: 438.25 Kcal / 1,831.89 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
9.26 g 17.57 g 3.87 g		9.10 g 20.80 g 0.00 g	4.09 g 5.64 g 2.82 g	4.04 g 3.30 g 0.00 g	10.58 g 21.27 g 6.50 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	31.26 g 0.00 g 0.63 g	49.60 g 0.00 g 0.00 g	3.56 g 0.00 g 0.07 g	44.20 g 0.00 g 0.00 g	50.58 g 18.16 g 0.94 g	





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Kollégium (15-18 év)*					
	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Vajkrém klf*, Kifli korpás*, Zöldpaprika*	Pogácsa leveles*	Sajtkrém klf.*, Kifli magos*, Uborka(kígyó)*	Perc * , Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*	Lekváros táska*, Tej poharas 0,2l
		Energia: 284.93 Kcal / 1,191.01 Kj	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 Kj	Energia: 81.79 Kcal / 341.88 Kj	Energia: 224.58 Kcal / 938.74 Kj	Energia: 438.25 Kcal / 1,831.89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.01 g 13.57 g 1.93 g	9.10 g 20.80 g 0.00 g	4.09 g 5.64 g 2.82 g	4.04 g 3.30 g 0.00 g	10.58 g 21.27 g 6.50 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
31.36 g 0.00 g 0.63 g	49.60 g 0.00 g 0.00 g	3.56 g 0.00 g 0.07 g	44.20 g 0.00 g 0.00 g	50.58 g 18.16 g 0.94 g		
Ebéd	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Karfiolleves 7-10*, Töltött káposzta 7-10 év*	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal*, Rántott csirkecomb*, Burgonyapüré 7-10 éves*, Céklasaláta	Kertészleves 7-10 év*, Harcsapörkölt 7-10*, Tészta köret 7-10*, Mandarin*	Paradicsom leves 7-10 éves*, Dubarry szelet 7-10 év*, Párolt barna rizs*, Káposzta saláta 7-10 éves*	Májgaluska leves 7-10 év*, Lecsós pulyka apróhús 7-10*, Bulgur*
		Energia: 584.65 Kcal / 2,443.84 Kj	Energia: 701.47 Kcal / 2,932.14 Kj	Energia: 656.32 Kcal / 2,743.42 Kj	Energia: 642.12 Kcal / 2,684.06 Kj	Energia: 369.96 Kcal / 1,546.43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.41 g 39.31 g 12.70 g	40.59 g 22.04 g 5.57 g	37.20 g 20.33 g 2.31 g	20.14 g 27.16 g 8.18 g	35.36 g 17.08 g 3.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.60 g 0.00 g 5.08 g	83.54 g 6.99 g 5.57 g	79.71 g 0.00 g 6.81 g	78.26 g 7.00 g 7.36 g	18.25 g 0.00 g 4.74 g		





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Karfiollevés 11-14*, Töltött káposzta 11-14 év*	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal*, Rántott csirkecomb*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Céklasaláta	Kertészleves 11-14 év*, Harcsapörkölt 11-14*, Tészta köret 11-14*, Mandarin*	Paradicsom leves 11-14 éves*, Dubarry szelet 11-14 év*, Párolt barna rizs*, Káposzta saláta 11-14 éves*	Májgaluska leves 11-14 év*, Lecsós pulyka apróhús 11-14*, Bulgur*
		Energia: 626.41 Kcal / 2,618.39 KJ	Energia: 813.24 Kcal / 3,399.34 KJ	Energia: 734.34 Kcal / 3,069.54 KJ	Energia: 891.41 Kcal / 3,726.09 KJ	Energia: 400.60 Kcal / 1,674.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.80 g 42.47 g 13.35 g	46.31 g 25.14 g 6.37 g	40.82 g 23.85 g 2.72 g	40.75 g 38.55 g 11.53 g	39.02 g 18.14 g 4.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	33.47 g 0.00 g 5.46 g	98.49 g 6.99 g 5.82 g	87.57 g 0.00 g 7.31 g	93.98 g 8.00 g 8.26 g	19.85 g 0.00 g 4.97 g	
	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Karfiollevés*, Töltött káposzta*, Teljes kiőrlésű kenyér*	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal, Rántott csirkecomb*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Céklasaláta	Kertészleves*, Harcsapörkölt*, Tészta köret 15-18 év*, Mandarin*	Paradicsom leves*, Dubarry szelet*, Párolt barna rizs*, Káposzta saláta*	Májgombóc leves*, Lecsós pulyka apróhús*, Bulgur*
		Energia: 740.56 Kcal / 3,095.54 KJ	Energia: 868.90 Kcal / 3,632.00 KJ	Energia: 808.17 Kcal / 3,378.15 KJ	Energia: 1,020.53 Kcal / 4,265.82 KJ	Energia: 461.83 Kcal / 1,930.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
31.21 g 49.40 g 15.58 g		50.62 g 27.44 g 6.94 g	44.89 g 25.62 g 2.94 g	46.25 g 43.12 g 13.08 g	44.17 g 20.95 g 5.13 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41.86 g 0.00 g 7.54 g	102.91 g 6.99 g 6.63 g	97.85 g 0.00 g 7.83 g	110.32 g 9.99 g 9.66 g	23.58 g 0.00 g 5.78 g		





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Karfiolleves*, Töltött káposzta*	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal, Rántott csirkecomb*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Céklassaláta	Kertészleves*, Harcsapörkölt*, Tészta köret 15-18 év*, Mandarin*	Paradicsom leves*, Dubarry szelet*, Párolt barna rizs*, Káposzta saláta*	Májgombóc leves*, Lecsós pulyka apróhús*, Bulgur*										
		Energia: 714.95 Kcal / 2,988.49 KJ	Energia: 868.90 Kcal / 3,632.00 KJ	Energia: 808.17 Kcal / 3,378.15 KJ	Energia: 1,020.53 Kcal / 4,265.82 KJ	Energia: 461.83 Kcal / 1,930.45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.40 g	49.31 g	15.58 g	50.62 g	27.44 g	6.94 g	44.89 g	25.62 g	2.94 g	46.25 g	43.12 g	13.08 g	44.17 g	20.95 g	5.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.50 g	0.00 g	7.42 g	102.91 g	6.99 g	6.63 g	97.85 g	0.00 g	7.83 g	110.32 g	9.99 g	9.66 g	23.58 g	0.00 g	5.78 g	
	(00487) Menza gyermek (7-10 év)*	Karfiolleves 7-10*, Töltött káposzta 7-10 év*	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal*, Rántott csirkecomb*, Burgonyapüré 7-10 éves*, Céklassaláta	Kertészleves 7-10 év*, Harcsapörkölt 7-10*, Tészta köret 7-10*, Mandarin*	Paradicsom leves 7-10 éves*, Dubarry szelet 7-10 év*, Párolt barna rizs*, Káposzta saláta 7-10 éves*	Májgaluska leves 7-10 év*, Lecsós pulyka apróhús 7-10*, Bulgur*										
		Energia: 584.65 Kcal / 2,443.84 KJ	Energia: 701.47 Kcal / 2,932.14 KJ	Energia: 656.32 Kcal / 2,743.42 KJ	Energia: 642.12 Kcal / 2,684.06 KJ	Energia: 369.96 Kcal / 1,546.43 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
25.41 g		39.31 g	12.70 g	40.59 g	22.04 g	5.57 g	37.20 g	20.33 g	2.31 g	20.14 g	27.16 g	8.18 g	35.36 g	17.08 g	3.96 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.60 g	0.00 g	5.08 g	83.54 g	6.99 g	5.57 g	79.71 g	0.00 g	6.81 g	78.26 g	7.00 g	7.36 g	18.25 g	0.00 g	4.74 g		



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd	(00488) Menza gyermek (11-14 év)*	Karfiolleves 11-14*, Töltött káposzta 11-14 év*	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal*, Rántott csirkecomb*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Céklasaláta	Kertészleves 11-14 év*, Harcsapörkölt 11-14*, Tészta köret 11-14*, Mandarin*	Paradicsom leves 11-14 éves*, Dubarry szelet 11-14 év*, Párolt barna rizs*, Káposzta saláta 11-14 éves*	Májgaluska leves 11-14 év*, Lecsós pulyka apróhús 11-14*, Bulgur*									
	Energia: 626.41 Kcal / 2,618.39 KJ	Energia: 813.24 Kcal / 3,399.34 KJ	Energia: 734.34 Kcal / 3,069.54 KJ	Energia: 891.41 Kcal / 3,726.09 KJ	Energia: 400.60 Kcal / 1,674.51 KJ										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
26.80 g	42.47 g	13.35 g	46.31 g	25.14 g	6.37 g	40.82 g	23.85 g	2.72 g	40.75 g	38.55 g	11.53 g	39.02 g	18.14 g	4.21 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33.47 g	0.00 g	5.46 g	98.49 g	6.99 g	5.82 g	87.57 g	0.00 g	7.31 g	93.98 g	8.00 g	8.26 g	19.85 g	0.00 g	4.97 g	
(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*	Karfiolleves*, Töltött káposzta*	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal, Rántott csirkecomb*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Céklasaláta	Kertészleves*, Harcsapörkölt*, Tészta köret 15-18 év*, Mandarin*	Paradicsom leves*, Dubarry szelet*, Párolt barna rizs*, Káposzta saláta*	Májgombóc leves*, Lecsós pulyka apróhús*, Bulgur*										
Energia: 714.95 Kcal / 2,988.49 KJ	Energia: 868.90 Kcal / 3,632.00 KJ	Energia: 808.17 Kcal / 3,378.15 KJ	Energia: 1,020.53 Kcal / 4,265.82 KJ	Energia: 461.83 Kcal / 1,930.45 KJ											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
30.40 g	49.31 g	15.58 g	50.62 g	27.44 g	6.94 g	44.89 g	25.62 g	2.94 g	46.25 g	43.12 g	13.08 g	44.17 g	20.95 g	5.13 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.50 g	0.00 g	7.42 g	102.91 g	6.99 g	6.63 g	97.85 g	0.00 g	7.83 g	110.32 g	9.99 g	9.66 g	23.58 g	0.00 g	5.78 g	





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Karfiolleves*, Töltött káposzta*, Teljes kiőrlésű kenyér*	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal , Rántott csirkecomb*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Céklasaláta	Kertészleves*, Harcsapörkölt*, Tészta köret 15-18 év*, Mandarin*	Paradicsom leves*, Dubarry szelet*, Párolt barna rizs*, Káposzta saláta*	Málgombóc leves* , Lecsós pulyka apróhús*, Bulgur*
		Energia: 680.49 Kcal / 2,844.45 KJ	Energia: 868.90 Kcal / 3,632.00 KJ	Energia: 808.17 Kcal / 3,378.15 KJ	Energia: 1,020.53 Kcal / 4,265.82 KJ	Energia: 461.83 Kcal / 1,930.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.50 g 45.18 g 14.11 g	50.62 g 27.44 g 6.94 g	44.89 g 25.62 g 2.94 g	46.25 g 43.12 g 13.08 g	44.17 g 20.95 g 5.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.11 g 0.00 g 7.03 g	102.91 g 6.99 g 6.63 g	97.85 g 0.00 g 7.83 g	110.32 g 9.99 g 9.66 g	23.58 g 0.00 g 5.78 g		
Uzsonna	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Zala felvágott*, Zsemle, Jégcsap retek*	Sonkás felvágott, Margarin Light csészés, Zöldpaprika*, Zsemle tej.kiörl.*	Tejberizs*	Párizsi felvágott*, Korpás zsemle*, Fejes saláta*	Múzliszelet (gyümölcsös,csokis, Alma*)
		Energia: 197.95 Kcal / 827.43 KJ	Energia: 186.21 Kcal / 778.36 KJ	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ	Energia: 171.38 Kcal / 716.37 KJ	Energia: 118.52 Kcal / 495.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.31 g 4.37 g 1.46 g	9.82 g 4.83 g 1.16 g	5.61 g 4.42 g 0.00 g	7.83 g 4.39 g 1.38 g	1.68 g 3.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.16 g 0.00 g 1.35 g	25.64 g 0.00 g 0.35 g	35.02 g 0.00 g 0.00 g	28.84 g 0.00 g 0.50 g	20.00 g 4.00 g 0.01 g		
Uzsonna	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Zala felvágott*, Zsemle, Jégcsap retek*	Sonkás felvágott, Margarin Light csészés, Zöldpaprika*, Zsemle tej.kiörl.*	Tejberizs*	Párizsi felvágott*, Korpás zsemle*, Fejes saláta*	Múzliszelet (gyümölcsös,csokis, Alma*)
		Energia: 199.36 Kcal / 833.32 KJ	Energia: 186.21 Kcal / 778.36 KJ	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ	Energia: 171.38 Kcal / 716.37 KJ	Energia: 118.52 Kcal / 495.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.31 g 4.37 g 1.46 g	9.82 g 4.83 g 1.16 g	5.61 g 4.42 g 0.00 g	7.83 g 4.39 g 1.38 g	1.68 g 3.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.16 g 0.00 g 1.35 g	25.64 g 0.00 g 0.35 g	35.02 g 0.00 g 0.00 g	28.84 g 0.00 g 0.50 g	20.00 g 4.00 g 0.01 g		





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

	8.42 g	4.38 g	1.47 g	9.82 g	4.83 g	1.16 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	7.83 g	4.39 g	1.38 g	1.68 g	3.28 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31.43 g	0.00 g	1.35 g	25.64 g	0.00 g	0.35 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	28.84 g	0.00 g	0.50 g	20.00 g	4.00 g	0.01 g	
(00484) Kollégium (15-18 év)*	Zala felvágott*, Zsemle, Jégcsap retek*			Sonkás felvágott, Margarin Light csészés, Zöldpaprika*, Zsemle tej.kiörl.*			Tejberizs*			Párizsi felvágott*, Korpás zsemle*, Fejes saláta*			Múzliszelet (gyümölcsös,csokis, Alma*			
	Energia: 199.36 Kcal / 833.32 KJ			Energia: 186.21 Kcal / 778.36 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 171.38 Kcal / 716.37 KJ			Energia: 118.52 Kcal / 495.41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.42 g	4.38 g	1.47 g	9.82 g	4.83 g	1.16 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	7.83 g	4.39 g	1.38 g	1.68 g	3.28 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.43 g	0.00 g	1.35 g	25.64 g	0.00 g	0.35 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	28.84 g	0.00 g	0.50 g	20.00 g	4.00 g	0.01 g		
(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Zala felvágott*, Zsemle, Jégcsap retek*			Sonkás felvágott, Margarin Light csészés, Zöldpaprika*, Zsemle tej.kiörl.*			Tejberizs*			Párizsi felvágott*, Korpás zsemle*, Fejes saláta*			Múzliszelet (gyümölcsös,csokis, Alma*			
	Energia: 197.95 Kcal / 827.43 KJ			Energia: 186.21 Kcal / 778.36 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 171.38 Kcal / 716.37 KJ			Energia: 118.52 Kcal / 495.41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.31 g	4.37 g	1.46 g	9.82 g	4.83 g	1.16 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	7.83 g	4.39 g	1.38 g	1.68 g	3.28 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.16 g	0.00 g	1.35 g	25.64 g	0.00 g	0.35 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	28.84 g	0.00 g	0.50 g	20.00 g	4.00 g	0.01 g		














Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Cigánypecsenye 11-14 éves*, Sült burgonya*, Uborka saláta*			Gyros pitában*			Rántott csirkemell 11-14 éves*, Francia saláta*			Sertés sült*, Hagymás törtburgonya*			Szeletelt csomagolt felvágott*, Kifli		
		Energia: 824.92 Kcal / 3,448.17 Kj			Energia: 467.21 Kcal / 1,952.94 Kj			Energia: 786.33 Kcal / 3,286.86 Kj			Energia: 458.57 Kcal / 1,916.82 Kj			Energia: 594.47 Kcal / 2,484.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.34 g	54.32 g	16.14 g	38.46 g	13.43 g	1.90 g	40.79 g	41.47 g	7.98 g	25.63 g	15.28 g	3.52 g	32.14 g	40.31 g	14.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	62.75 g	7.99 g	7.29 g	58.43 g	0.09 g	1.37 g	60.33 g	4.00 g	4.44 g	53.11 g	0.00 g	4.16 g	25.68 g	0.00 g	0.00 g	
	(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Cigánypecsenye 11-14 éves*, Sült burgonya*, Uborka saláta*			Gyros pitában*			Rántott csirkemell 11-14 éves*, Francia saláta*			Sertés sült*, Hagymás törtburgonya*			Szeletelt csomagolt felvágott*, Kifli		
		Energia: 824.92 Kcal / 3,448.17 Kj			Energia: 467.21 Kcal / 1,952.94 Kj			Energia: 786.33 Kcal / 3,286.86 Kj			Energia: 458.57 Kcal / 1,916.82 Kj			Energia: 594.47 Kcal / 2,484.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.34 g	54.32 g	16.14 g	38.46 g	13.43 g	1.90 g	40.79 g	41.47 g	7.98 g	25.63 g	15.28 g	3.52 g	32.14 g	40.31 g	14.70 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
62.75 g	7.99 g	7.29 g	58.43 g	0.09 g	1.37 g	60.33 g	4.00 g	4.44 g	53.11 g	0.00 g	4.16 g	25.68 g	0.00 g	0.00 g		
(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Cigánypecsenye 11-14 éves*, Sült burgonya*, Uborka saláta*			Gyros pitában*			Rántott csirkemell 11-14 éves*, Francia saláta*			Sertés sült*, Hagymás törtburgonya*			Szeletelt csomagolt felvágott*, Kifli			
	Energia: 670.12 Kcal / 2,801.10 Kj			Energia: 467.21 Kcal / 1,952.94 Kj			Energia: 786.33 Kcal / 3,286.86 Kj			Energia: 458.57 Kcal / 1,916.82 Kj			Energia: 594.47 Kcal / 2,484.88 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15.74 g	43.48 g	12.91 g	38.46 g	13.43 g	1.90 g	40.79 g	41.47 g	7.98 g	25.63 g	15.28 g	3.52 g	32.14 g	40.31 g	14.70 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

	52.41 g	7.99 g	6.43 g	58.43 g	0.09 g	1.37 g	60.33 g	4.00 g	4.44 g	53.11 g	0.00 g	4.16 g	25.68 g	0.00 g	0.00 g
				 			   						  		
															

.....
Élelmezésivezető

.....
szakács

