



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Tejescávé 15-18 éves*, Kalács fonott*, Margarin Light csészés			Gyümölcs tea*, Pástétomok klí*, Uborka (kígyó)*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Tej*, Zala felvágott*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Zöldpaprika*			Zöldtea*, Sonkás tojásrántotta*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Gyümölcs tea*, Melegszendvics*		
		Energia: 491.36 Kcal / 2,053.88 KJ			Energia: 417.49 Kcal / 1,745.11 KJ			Energia: 348.77 Kcal / 1,457.86 KJ			Energia: 371.64 Kcal / 1,553.46 KJ			Energia: 321.18 Kcal / 1,342.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.31 g	13.26 g	5.71 g	8.60 g	26.70 g	0.00 g	22.10 g	11.75 g	5.53 g	18.26 g	18.89 g	3.81 g	9.54 g	8.63 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.10 g	24.18 g	0.53 g	33.10 g	15.98 g	2.14 g	38.24 g	0.00 g	1.40 g	31.61 g	19.98 g	0.73 g	51.01 g	16.36 g	0.63 g	
	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Tejescávé 15-18 éves*, Kalács fonott*			Gyümölcs tea*, Pástétomok klí*, Uborka (kígyó)*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Tej*, Zala felvágott*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Zöldpaprika*			Zöldtea*, Sonkás tojásrántotta*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Melegszendvics*, Gyümölcs tea*		
		Energia: 469.11 Kcal / 1,960.88 KJ			Energia: 417.49 Kcal / 1,745.11 KJ			Energia: 348.77 Kcal / 1,457.86 KJ			Energia: 371.64 Kcal / 1,553.46 KJ			Energia: 321.18 Kcal / 1,342.53 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
17.30 g		10.81 g	5.04 g	8.60 g	26.70 g	0.00 g	22.10 g	11.75 g	5.53 g	18.26 g	18.89 g	3.81 g	9.54 g	8.63 g	3.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.09 g	24.18 g	0.40 g	33.10 g	15.98 g	2.14 g	38.24 g	0.00 g	1.40 g	31.61 g	19.98 g	0.73 g	51.01 g	16.36 g	0.63 g		



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Tej poharas 0,2l, Perec *	Vajkrém klf*, Zöldpaprika*, Kifli magos*	Natur joghurt kicsi poharas *, Kifli korpás*	Tavaszi felvágott*, Zsemle tej.kiörl. *, Uborka (kígyó)*	Búrkifli, diós*
		Energia: 219.55 Kcal / 917.72 KJ	Energia: 100.51 Kcal / 420.13 KJ	Energia: 372.45 Kcal / 1,556.84 KJ	Energia: 167.76 Kcal / 701.24 KJ	Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.30 g 6.30 g 1.63 g	1.41 g 8.91 g 3.87 g	15.32 g 16.71 g 3.91 g	7.32 g 3.84 g 1.10 g	4.60 g 15.10 g 0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.40 g 0.00 g 0.27 g	3.54 g 0.00 g 0.06 g	39.76 g 0.00 g 1.23 g	25.76 g 0.00 g 0.38 g	28.50 g 0.00 g 0.00 g	
	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Tej poharas 0,2l, Perec *	Vajkrém klf*, Zöldpaprika*, Kifli magos*	Natur joghurt kicsi poharas *, Kifli korpás*	Tavaszi felvágott*, Zsemle tej.kiörl. *, Uborka (kígyó)*	Búrkifli, diós*
		Energia: 219.55 Kcal / 917.72 KJ	Energia: 100.51 Kcal / 420.13 KJ	Energia: 372.45 Kcal / 1,556.84 KJ	Energia: 167.76 Kcal / 701.24 KJ	Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.30 g 6.30 g 1.63 g	1.41 g 8.91 g 3.87 g	15.32 g 16.71 g 3.91 g	7.32 g 3.84 g 1.10 g	4.60 g 15.10 g 0.00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.40 g 0.00 g 0.27 g	3.54 g 0.00 g 0.06 g	39.76 g 0.00 g 1.23 g	25.76 g 0.00 g 0.38 g	28.50 g 0.00 g 0.00 g		
(00484) Kollégium (15-18 év)*	Tej poharas 0,2l, Perec *	Vajkrém klf*, Zöldpaprika*, Kifli magos*	Natur joghurt kicsi poharas *, Kifli korpás*	Tavaszi felvágott*, Zsemle tej.kiörl. *, Uborka (kígyó)*	Búrkifli, diós*	
	Energia: 219.55 Kcal / 917.72 KJ	Energia: 100.51 Kcal / 420.13 KJ	Energia: 372.45 Kcal / 1,556.84 KJ	Energia: 167.76 Kcal / 701.24 KJ	Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	10.30 g 6.30 g 1.63 g	1.41 g 8.91 g 3.87 g	15.32 g 16.71 g 3.91 g	7.32 g 3.84 g 1.10 g	4.60 g 15.10 g 0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.40 g 0.00 g 0.27 g	3.54 g 0.00 g 0.06 g	39.76 g 0.00 g 1.23 g	25.76 g 0.00 g 0.38 g	28.50 g 0.00 g 0.00 g		





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		29.40 g	0.00 g	0.27 g	3.54 g	0.00 g	0.06 g	39.76 g	0.00 g	1.23 g	25.76 g	0.00 g	0.38 g	28.50 g	0.00 g	0.00 g	
(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Tej poharas 0,2l, Perec *				Vajkrém klf*, Zöldpaprika*, Kifli magos*			Natur joghurt kicsi poharas *, Kifli korpás*			Tavaszi felvágott*, Zsemle tej.kiörl.*, Uborka (kígyó)*			Búrkifli, diós*			
		Energia: 219.55 Kcal / 917.72 KJ			Energia: 100.51 Kcal / 420.13 KJ			Energia: 372.45 Kcal / 1,556.84 KJ			Energia: 167.76 Kcal / 701.24 KJ			Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10.30 g	6.30 g	1.63 g	1.41 g	8.91 g	3.87 g	15.32 g	16.71 g	3.91 g	7.32 g	3.84 g	1.10 g	4.60 g	15.10 g	0.00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29.40 g	0.00 g	0.27 g	3.54 g	0.00 g	0.06 g	39.76 g	0.00 g	1.23 g	25.76 g	0.00 g	0.38 g	28.50 g	0.00 g	0.00 g		
Ebéd	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Zeller leves (7-10 éves)*, Budapest ragu 7-10 év*, Párolt rizs 7-10 éves*, Káposzta saláta 7-10 éves*, Alma*				Paradicsom leves 7-10 éves*, Kelkáposzta főzelék 7-10*, Fasírozott*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Gombaleves *, Rántott hal 7-10 év*, Burgonyapüré tejszínes*, Banán*			Tojás leves 7-10 éves*, Töltött csirkecomb 7-10 év*, Párolt zöldségek 7- 10*, Mandarin*			Sertés raguleves*, Darásmetélt ízzel 7-10 év*		
			Energia: 592.11 Kcal / 2,475.02 KJ			Energia: 697.05 Kcal / 2,913.67 KJ			Energia: 749.21 Kcal / 3,131.70 KJ			Energia: 577.01 Kcal / 2,411.90 KJ			Energia: 780.68 Kcal / 3,263.24 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			23.21 g	22.09 g	4.34 g	30.55 g	30.85 g	8.48 g	35.15 g	25.96 g	6.31 g	45.65 g	22.89 g	4.47 g	28.43 g	27.70 g	5.22 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73.63 g	2.00 g	6.50 g	73.25 g	5.00 g	6.84 g	92.30 g	0.00 g	8.47 g	45.71 g	0.00 g	5.73 g	103.27 g	23.57 g	4.50 g		





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Zeller leves (11-14 éves)* , Budapest ragu 11-14 év*, Párolt rizs 11-14 éves*, Káposzta saláta 11-14 éves*, Alma*	Paradicsom leves 11-14 éves*, Kelkáposzta főzelék 11-14* , fasírozott*, Teljes kiőrlésű kenyér*	Gombaleves *, Rántott hal 11-14 év*, Burgonyapüré tejszínes*, Banán*	Tojás leves 11-14 éves*, Töltött csirkecomb 11-14 év*, Párolt zöldségek 11-14*, Mandarin*	Sertés raguleves*, Darásmetélt ízzel 11-14 év*										
		Energia: 643.23 Kcal / 2,688.70 KJ	Energia: 782.73 Kcal / 3,271.81 KJ	Energia: 840.25 Kcal / 3,512.25 KJ	Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 KJ	Energia: 901.54 Kcal / 3,768.44 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.00 g	24.95 g	4.90 g	32.74 g	34.86 g	8.95 g	41.19 g	28.67 g	7.02 g	50.51 g	24.78 g	4.90 g	31.81 g	29.17 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.07 g	3.00 g	6.63 g	83.22 g	5.00 g	8.04 g	102.79 g	0.00 g	8.99 g	50.25 g	0.00 g	6.02 g	126.63 g	31.28 g	4.86 g	
	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Zeller leves* , Budapest ragu*, Párolt rizs*, Káposzta saláta*, Alma*	Paradicsom leves*, Kelkáposzta főzelék* , Fasírozott*, Teljes kiőrlésű kenyér*	Gombaleves *, Rántott hal*, Burgonyapüré tejszínes*, Banán*	Tojás leves*, Töltött csirkecomb*, Párolt zöldségek 11-14*, Mandarin*	Sertés raguleves*, Darásmetélt ízzel*										
		Energia: 792.27 Kcal / 3,311.69 KJ	Energia: 857.81 Kcal / 3,585.65 KJ	Energia: 920.58 Kcal / 3,848.02 KJ	Energia: 531.13 Kcal / 2,220.12 KJ	Energia: 1,055.68 Kcal / 4,412.74 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
34.50 g		29.36 g	6.62 g	35.12 g	36.94 g	9.21 g	47.15 g	30.52 g	7.64 g	29.33 g	19.18 g	3.56 g	34.92 g	35.13 g	6.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.67 g	4.00 g	7.51 g	94.76 g	5.99 g	8.82 g	112.61 g	0.00 g	10.17 g	59.00 g	0.00 g	6.36 g	148.40 g	36.71 g	5.12 g		





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Zeller leves* , Budapest ragu*, Párolt rizs*, Káposzta saláta*, Alma*	Paradicsom leves*, Kelkáposzta főzelék* , Fasírozott*, Teljes kiőrlésű kenyér*	Gombaleves * , Rántott hal*, Burgonyapüré tejszínes*	Tojás leves*, Töltött csirkecomb*, Párolt zöldségek 11-14*, Mandarin*	Sertés raguleves*, Darásmetélt ízzel*
		Energia: 792.27 Kcal / 3,311.69 KJ	Energia: 857.81 Kcal / 3,585.65 KJ	Energia: 857.60 Kcal / 3,584.77 KJ	Energia: 531.13 Kcal / 2,220.12 KJ	Energia: 1,055.68 Kcal / 4,412.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.50 g 29.36 g 6.62 g	35.12 g 36.94 g 9.21 g	46.37 g 30.46 g 7.64 g	29.33 g 19.18 g 3.56 g	34.92 g 35.13 g 6.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	95.67 g 4.00 g 7.51 g	94.76 g 5.99 g 8.82 g	98.09 g 0.00 g 10.14 g	59.00 g 0.00 g 6.36 g	148.40 g 36.71 g 5.12 g	
(00487) Menza gyermek (7-10 év)*	Zeller leves (11-14 éves)* , Budapest ragu 11-14 év*, Párolt rizs 11-14 éves*, Káposzta saláta 11-14 éves*, Alma*	Paradicsom leves 11-14 éves*, Kelkáposzta főzelék 11-14* , fasírozott*, Teljes kiőrlésű kenyér*	Gombaleves * , Rántott hal 11-14 év*, Burgonyapüré tejszínes*, Banán*	Tojás leves 11-14 éves*, Töltött csirkecomb 11-14 év*, Párolt zöldségek 11-14*, Mandarin*	Sertés raguleves*, Darásmetélt ízzel 11-14 év*	
	Energia: 643.23 Kcal / 2,688.70 KJ	Energia: 782.73 Kcal / 3,271.81 KJ	Energia: 840.25 Kcal / 3,512.25 KJ	Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 KJ	Energia: 901.54 Kcal / 3,768.44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	27.00 g 24.95 g 4.90 g	32.74 g 34.86 g 8.95 g	41.19 g 28.67 g 7.02 g	50.51 g 24.78 g 4.90 g	31.81 g 29.17 g 5.60 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.07 g 3.00 g 6.63 g	83.22 g 5.00 g 8.04 g	102.79 g 0.00 g 8.99 g	50.25 g 0.00 g 6.02 g	126.63 g 31.28 g 4.86 g		





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00488) Menza gyermek (11-14 év)*	Zeller leves (11-14 éves)* , Budapest ragu 11-14 év*, Párolt rizs 11-14 éves*, Káposzta saláta 11-14 éves*, Alma*	Paradicsom leves 11-14 éves*, Kelkáposzta főzelék 11-14* , fasírozott*, Teljes kiőrlésű kenyér*	Gombaleves *, Rántott hal 11-14 év*, Burgonyapüré tejszínes*, Banán*	Tojás leves 11-14 éves*, Töltött csirkecomb 11-14 év*, Párolt zöldségek 11-14*, Mandarin*	Sertés raguleves*, Darásmetélt ízzel 11-14 év*
		Energia: 643.23 Kcal / 2,688.70 KJ	Energia: 782.73 Kcal / 3,271.81 KJ	Energia: 840.25 Kcal / 3,512.25 KJ	Energia: 631.91 Kcal / 2,641.38 KJ	Energia: 901.54 Kcal / 3,768.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.00 g 24.95 g 4.90 g	32.74 g 34.86 g 8.95 g	41.19 g 28.67 g 7.02 g	50.51 g 24.78 g 4.90 g	31.81 g 29.17 g 5.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	76.07 g 3.00 g 6.63 g	83.22 g 5.00 g 8.04 g	102.79 g 0.00 g 8.99 g	50.25 g 0.00 g 6.02 g	126.63 g 31.28 g 4.86 g	
(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*	Zeller leves* , Budapest ragu*, Párolt rizs*, Káposzta saláta*, Alma*	Paradicsom leves*, Kelkáposzta főzelék* , Fasírozott*, Teljes kiőrlésű kenyér*	Zeller leves (15-18 éves)* , Rántott hal*, Burgonyapüré tejszínes*, Banán*	Tojás leves*, Töltött csirkecomb*, Párolt zöldségek 11-14*, Mandarin*	Sertés raguleves*, Darásmetélt ízzel*	
	Energia: 792.27 Kcal / 3,311.69 KJ	Energia: 857.81 Kcal / 3,585.65 KJ	Energia: 882.62 Kcal / 3,689.35 KJ	Energia: 531.13 Kcal / 2,220.12 KJ	Energia: 1,055.68 Kcal / 4,412.74 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	34.50 g 29.36 g 6.62 g	35.12 g 36.94 g 9.21 g	42.82 g 31.66 g 6.75 g	29.33 g 19.18 g 3.56 g	34.92 g 35.13 g 6.45 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	95.67 g 4.00 g 7.51 g	94.76 g 5.99 g 8.82 g	104.84 g 0.00 g 10.10 g	59.00 g 0.00 g 6.36 g	148.40 g 36.71 g 5.12 g	





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Zeller leves* , Budapest ragu* , Párolt rizs* , Káposzta saláta* , Alma*	Paradicsom leves* , Kelkáposzta főzelék* , Fasírozott* , Teljes kiőrlésű kenyér*	Gombaleves * , Rántott hal* , Burgonyapüré tejszínes*	Tojás leves* , Töltött csirkecomb* , Párolt zöldségek 11-14* , Mandarin*	Sertés raguleves* , Darásmetélt ízzel*
		Energia: 684.52 Kcal / 2,861.29 Kj	Energia: 857.81 Kcal / 3,585.65 Kj	Energia: 712.33 Kcal / 2,977.54 Kj	Energia: 531.13 Kcal / 2,220.12 Kj	Energia: 1,055.68 Kcal / 4,412.74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.41 g 26.18 g 5.92 g	35.12 g 36.94 g 9.21 g	38.26 g 25.51 g 6.45 g	29.33 g 19.18 g 3.56 g	34.92 g 35.13 g 6.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.17 g 3.20 g 6.71 g	94.76 g 5.99 g 8.82 g	81.24 g 0.00 g 8.66 g	59.00 g 0.00 g 6.36 g	148.40 g 36.71 g 5.12 g		
Uzsonna	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Zsemle tej.kiörl.* , Margarin Light csészés, Uborka(kígyó)* , Vastagkolbász klf.*	Narancs, Abonett, darab*	Túró Rudi* , Keksz, tej.kiörl.*	Teljeskiörl.túrós párna*	Tejberizs*
		Energia: 211.95 Kcal / 885.95 Kj	Energia: 117.36 Kcal / 490.56 Kj	Energia: 114.85 Kcal / 480.07 Kj	Energia: 370.89 Kcal / 1,550.32 Kj	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.36 g 8.45 g 2.59 g	2.14 g 0.70 g 0.04 g	4.37 g 5.57 g 0.02 g	10.77 g 22.16 g 6.84 g	5.61 g 4.42 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.36 g 0.00 g 0.70 g	23.97 g 0.00 g 0.01 g	10.92 g 0.07 g 0.02 g	31.66 g 0.00 g 1.76 g	35.02 g 0.00 g 0.00 g		





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Vastagkolbász klf. *, Margarin Light csészés, Uborka(kígyó)*, Zsemle tej.kiörl.*	Narancs, Abonett, darab*	Túró Rudi*, Keksz, tej.kiörl.*	Teljeskiörl.túrós párna*	Tejberizs*										
		Energia: 197.29 Kcal / 824.67 KJ	Energia: 117.36 Kcal / 490.56 KJ	Energia: 114.85 Kcal / 480.07 KJ	Energia: 370.89 Kcal / 1,550.32 KJ	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.59 g	7.18 g	2.11 g	2.14 g	0.70 g	0.04 g	4.37 g	5.57 g	0.02 g	10.77 g	22.16 g	6.84 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.35 g	0.00 g	0.56 g	23.97 g	0.00 g	0.01 g	10.92 g	0.07 g	0.02 g	31.66 g	0.00 g	1.76 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	
	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Vastagkolbász klf. *, Margarin Light csészés, Uborka(kígyó)*, Zsemle tej.kiörl.*	Narancs, Abonett, darab*	Túró Rudi*, Keksz, tej.kiörl.*	Teljeskiörl.túrós párna*	Tejberizs*										
		Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: 117.36 Kcal / 490.56 KJ	Energia: 114.85 Kcal / 480.07 KJ	Energia: 370.89 Kcal / 1,550.32 KJ	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8.36 g		8.45 g	2.59 g	2.14 g	0.70 g	0.04 g	4.37 g	5.57 g	0.02 g	10.77 g	22.16 g	6.84 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.36 g	0.00 g	0.70 g	23.97 g	0.00 g	0.01 g	10.92 g	0.07 g	0.02 g	31.66 g	0.00 g	1.76 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g		





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Vastagkolbász klf. *, Margarin Light csészés, Uborka(kígyó)*, Zsemle tej.kiörl.*	Narancs, Abonett, darab*	Túró Rudi*, Keksz, tej.kiörl.*	Teljeskiörl.túrós párna*	Tejberizs*
		Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: 117.36 Kcal / 490.56 KJ	Energia: 114.85 Kcal / 480.07 KJ	Energia: 370.89 Kcal / 1,550.32 KJ	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.36 g 8.45 g 2.59 g	2.14 g 0.70 g 0.04 g	4.37 g 5.57 g 0.02 g	10.77 g 22.16 g 6.84 g	5.61 g 4.42 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.36 g 0.00 g 0.70 g	23.97 g 0.00 g 0.01 g	10.92 g 0.07 g 0.02 g	31.66 g 0.00 g 1.76 g	35.02 g 0.00 g 0.00 g		
Vacsora	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Lasagne zöldséges-húsos*	Tarhonyáshús*, Uborka saláta*	Sertés pörkölt*, Galuska köret*, Csemege uborka*	Debreceni tepsisburgonya	Szeletelt csomagolt felvágott*, Jégcsap retek*, Teljes kiörlésű kenyér*
		Energia: 761.27 Kcal / 3,182.11 KJ	Energia: 564.42 Kcal / 2,359.28 KJ	Energia: 750.39 Kcal / 3,136.63 KJ	Energia: 525.17 Kcal / 2,195.21 KJ	Energia: 528.30 Kcal / 2,208.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.13 g 40.79 g 13.59 g	33.01 g 14.96 g 3.66 g	32.52 g 33.54 g 9.62 g	14.57 g 28.90 g 9.58 g	29.84 g 40.20 g 14.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.51 g 3.74 g 2.85 g	73.76 g 7.99 g 5.16 g	78.71 g 0.00 g 7.05 g	50.12 g 0.00 g 4.73 g	11.85 g 0.00 g 0.23 g		
Vacsora	(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Lasagne zöldséges-húsos*	Tarhonyáshús*, Uborka saláta*	Sertés pörkölt*, Galuska köret*, Csemege uborka*	Debreceni tepsisburgonya	Szeletelt csomagolt felvágott*, Jégcsap retek*, Teljes kiörlésű kenyér*
		Energia: 895.61 Kcal / 3,743.65 KJ	Energia: 564.42 Kcal / 2,359.28 KJ	Energia: 750.39 Kcal / 3,136.63 KJ	Energia: 525.17 Kcal / 2,195.21 KJ	Energia: 528.30 Kcal / 2,208.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.80 g 47.99 g 15.99 g	33.01 g 14.96 g 3.66 g	32.52 g 33.54 g 9.62 g	14.57 g 28.90 g 9.58 g	29.84 g 40.20 g 14.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.07 g 4.40 g 3.35 g	73.76 g 7.99 g 5.16 g	78.71 g 0.00 g 7.05 g	50.12 g 0.00 g 4.73 g	11.85 g 0.00 g 0.23 g		





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00485) Dolgozó (19-60 év)*					
	(00490) Kollégium (ált.isk.)*	Lasagne zöldséges-húsos*	Tarhonyáshús*, Uborka saláta*	Sertés pörkölt*, Galuska köret*, Csemege uborka*	Debreceni tepsisburgonya	Szeletelt csomagolt felvágott*, Jégcsap retek*, Teljes kiőrlésű kenyér*
		Energia: 671.71 Kcal / 2,807.75 KJ	Energia: 564.42 Kcal / 2,359.28 KJ	Energia: 750.39 Kcal / 3,136.63 KJ	Energia: 525.17 Kcal / 2,195.21 KJ	Energia: 528.30 Kcal / 2,208.29 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
		28.35 g 35.99 g 11.99 g	33.01 g 14.96 g 3.66 g	32.52 g 33.54 g 9.62 g	14.57 g 28.90 g 9.58 g	29.84 g 40.20 g 14.71 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
57.80 g 3.30 g 2.51 g	73.76 g 7.99 g 5.16 g	78.71 g 0.00 g 7.05 g	50.12 g 0.00 g 4.73 g	11.85 g 0.00 g 0.23 g		

.....
Élelmezésivezető

.....
szakács

