

Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|--|
| Reggeli | (00484) Kollégium (15-18 év)* | Zöldtea*, Bundás kenyér* | Tejeskávé 15-18 éves*, Túrós táska | Kakaó 15-18 éves*, Trapista sajt, Margarin Light csészés, Magos rozskenyér* | Gyümölcstea*, Sült debreceni,ketchup,mustár *, Teljes kiőrlésű kenyér* | Tejeskávé 15-18 éves*, Perc * |
| | | Energia: 278.28 Kcal / 1,163.21 KJ | Energia: 478.42 Kcal / 1,999.80 KJ | Energia: 435.01 Kcal / 1,818.34 KJ | Energia: 526.52 Kcal / 2,200.85 KJ | Energia: 349.71 Kcal / 1,461.79 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 5.95 g 11.19 g 1.54 g | 18.83 g 9.30 g 2.44 g | 21.96 g 17.17 g 8.86 g | 20.91 g 34.53 g 12.19 g | 13.73 g 7.80 g 2.44 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 36.61 g 19.98 g 0.11 g | 77.48 g 19.98 g 0.40 g | 47.64 g 19.98 g 1.66 g | 32.24 g 18.78 g 4.14 g | 54.98 g 19.98 g 0.40 g | |
| | | | | | | |
| | (00490) Kollégium (ált.isk.)* | Zöldtea*, Bundás kenyér* | Tejeskávé 15-18 éves*, Túrós táska | Kakaó 15-18 éves*, Trapista sajt, Margarin Light csészés, Magos rozskenyér* | Gyümölcstea*, Sült debreceni,ketchup,mustár *, Teljes kiőrlésű kenyér* | Tejeskávé 15-18 éves*, Perc * |
| | | Energia: 278.28 Kcal / 1,163.21 KJ | Energia: 478.42 Kcal / 1,999.80 KJ | Energia: 435.01 Kcal / 1,818.34 KJ | Energia: 526.52 Kcal / 2,200.85 KJ | Energia: 349.71 Kcal / 1,461.79 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| 5.95 g 11.19 g 1.54 g | | 18.83 g 9.30 g 2.44 g | 21.96 g 17.17 g 8.86 g | 20.91 g 34.53 g 12.19 g | 13.73 g 7.80 g 2.44 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 36.61 g 19.98 g 0.11 g | 77.48 g 19.98 g 0.40 g | 47.64 g 19.98 g 1.66 g | 32.24 g 18.78 g 4.14 g | 54.98 g 19.98 g 0.40 g | | |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E | Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiörl.* , Uborka (kígyó)* | Vajkrém zöldfűszeres, Kifli | Tej poharas 0,2l, Briós* | Füst. kolbász klf.*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiörl.* | Diákcsemege*, Margarin Light csészés, Uborka (kígyó)*, Zsemle telj.kiörl.* |
| | | Energia: 175.42 Kcal / 733.26 KJ | Energia: 1,069.73 Kcal / 4,471.47 KJ | Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ | Energia: 209.60 Kcal / 876.13 KJ | Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 8.66 g 3.93 g 0.85 g | 10.39 g 100.31 g 48.33 g | 11.04 g 6.79 g 3.19 g | 8.16 g 8.43 g 2.59 g | 9.18 g 12.53 g 3.89 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 26.14 g 0.00 g 0.57 g | 30.08 g 0.00 g 0.04 g | 37.94 g 6.51 g 0.65 g | 25.02 g 0.00 g 0.69 g | 25.36 g 0.00 g 1.04 g | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------------------------------|--|--|--------------------------------------|---|---|---|
| Tízórai | (00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E | | | | | |
| | (00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E | Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiörl.*, Uborka (kígyó)* | Vajkrém zöldfűszeres, Kifli | Tej poharas 0,2l, Briós* | Füst. kolbász klf.*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiörl.* | Diákcsemege*, Margarin Light csészés, Uborka (kígyó)*, Zsemle tej.kiörl.* |
| | | Energia: 175.42 Kcal / 733.26 KJ | Energia: 1,069.73 Kcal / 4,471.47 KJ | Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ | Energia: 209.60 Kcal / 876.13 KJ | Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 8.66 g 3.93 g 0.85 g | 10.39 g 100.31 g 48.33 g | 11.04 g 6.79 g 3.19 g | 8.16 g 8.43 g 2.59 g | 9.18 g 12.53 g 3.89 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 26.14 g 0.00 g 0.57 g | 30.08 g 0.00 g 0.04 g | 37.94 g 6.51 g 0.65 g | 25.02 g 0.00 g 0.69 g | 25.36 g 0.00 g 1.04 g | |
| | | | | | | |
| | (00482) Napközi gyermek (7-10 év)* | Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiörl.*, Uborka (kígyó)* | Vajkrém zöldfűszeres, Kifli | Tej poharas 0,2l, Briós* | Füst. kolbász klf.*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiörl.* | Diákcsemege*, Margarin Light csészés, Uborka (kígyó)*, Zsemle tej.kiörl.* |
| | | Energia: 175.42 Kcal / 733.26 KJ | Energia: 1,069.73 Kcal / 4,471.47 KJ | Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ | Energia: 209.60 Kcal / 876.13 KJ | Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| 8.66 g 3.93 g 0.85 g | | 10.39 g 100.31 g 48.33 g | 11.04 g 6.79 g 3.19 g | 8.16 g 8.43 g 2.59 g | 9.18 g 12.53 g 3.89 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 26.14 g 0.00 g 0.57 g | 30.08 g 0.00 g 0.04 g | 37.94 g 6.51 g 0.65 g | 25.02 g 0.00 g 0.69 g | 25.36 g 0.00 g 1.04 g | | |
| | | | | | | |
| (00483) Napközi gyermek (11-14 év)* | Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiörl.*, Uborka (kígyó)* | Vajkrém zöldfűszeres, Kifli | Tej poharas 0,2l, Briós* | Füst. kolbász klf.*, Margarin Light csészés, Zsemle tej.kiörl.* | Diákcsemege*, Margarin Light csészés, Uborka (kígyó)*, Zsemle tej.kiörl.* | |
| | Energia: 175.42 Kcal / 733.26 KJ | Energia: 1,069.73 Kcal / 4,471.47 KJ | Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ | Energia: 209.60 Kcal / 876.13 KJ | Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| | 8.66 g 3.93 g 0.85 g | 10.39 g 100.31 g 48.33 g | 11.04 g 6.79 g 3.19 g | 8.16 g 8.43 g 2.59 g | 9.18 g 12.53 g 3.89 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 26.14 g 0.00 g 0.57 g | 30.08 g 0.00 g 0.04 g | 37.94 g 6.51 g 0.65 g | 25.02 g 0.00 g 0.69 g | 25.36 g 0.00 g 1.04 g | | |
| | | | | | | |



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|--|--|--------|----------|--------------------------------------|----------|----------|------------------------------------|--------|----------|--|--------|----------|--|---------|----------|
| | 26.14 g | 0.00 g | 0.57 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.04 g | 37.94 g | 6.51 g | 0.65 g | 25.02 g | 0.00 g | 0.69 g | 25.36 g | 0.00 g | 1.04 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00484) Kollégium (15-18 év)* | Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiőrl.*, Uborka (kígyó)* | | | Vajkrém zöldfűszeres, Kifli | | | Tej poharas 0,2l, Briós* | | | Füst. kolbász klf.*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiőrl.* | | | Diákcsemege*, Margarin Light csészés, Uborka (kígyó)*, Zsemle telj.kiőrl.* | | |
| | Energia: 175.42 Kcal / 733.26 KJ | | | Energia: 1,069.73 Kcal / 4,471.47 KJ | | | Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ | | | Energia: 209.60 Kcal / 876.13 KJ | | | Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 8.66 g | 3.93 g | 0.85 g | 10.39 g | 100.31 g | 48.33 g | 11.04 g | 6.79 g | 3.19 g | 8.16 g | 8.43 g | 2.59 g | 9.18 g | 12.53 g | 3.89 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 26.14 g | 0.00 g | 0.57 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.04 g | 37.94 g | 6.51 g | 0.65 g | 25.02 g | 0.00 g | 0.69 g | 25.36 g | 0.00 g | 1.04 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00490) Kollégium (ált.isk.)* | Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiőrl.*, Uborka (kígyó)* | | | Vajkrém zöldfűszeres, Kifli | | | Tej poharas 0,2l, Briós* | | | Füst. kolbász klf.*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiőrl.* | | | Diákcsemege*, Margarin Light csészés, Uborka (kígyó)*, Zsemle telj.kiőrl.* | | |
| | Energia: 175.42 Kcal / 733.26 KJ | | | Energia: 1,069.73 Kcal / 4,471.47 KJ | | | Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ | | | Energia: 209.60 Kcal / 876.13 KJ | | | Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 8.66 g | 3.93 g | 0.85 g | 10.39 g | 100.31 g | 48.33 g | 11.04 g | 6.79 g | 3.19 g | 8.16 g | 8.43 g | 2.59 g | 9.18 g | 12.53 g | 3.89 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 26.14 g | 0.00 g | 0.57 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.04 g | 37.94 g | 6.51 g | 0.65 g | 25.02 g | 0.00 g | 0.69 g | 25.36 g | 0.00 g | 1.04 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00493) Gimi napközi (15-18 éves) | Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiőrl.*, Uborka (kígyó)* | | | Vajkrém zöldfűszeres, Kifli | | | Tej poharas 0,2l, Briós* | | | Füst. kolbász klf.*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiőrl.* | | | Diákcsemege*, Margarin Light csészés, Uborka (kígyó)*, Zsemle telj.kiőrl.* | | |
| | Energia: 175.42 Kcal / 733.26 KJ | | | Energia: 1,069.73 Kcal / 4,471.47 KJ | | | Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ | | | Energia: 209.60 Kcal / 876.13 KJ | | | Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 8.66 g | 3.93 g | 0.85 g | 10.39 g | 100.31 g | 48.33 g | 11.04 g | 6.79 g | 3.19 g | 8.16 g | 8.43 g | 2.59 g | 9.18 g | 12.53 g | 3.89 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 26.14 g | 0.00 g | 0.57 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.04 g | 37.94 g | 6.51 g | 0.65 g | 25.02 g | 0.00 g | 0.69 g | 25.36 g | 0.00 g | 1.04 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | |
|------------------------------------|---|--|----------|------------|--------------------------------------|----------|--|------------|------------------------------------|------------|------------|--|------------------------------------|------------|----------|------------|--|----------|--|--|--|
| | | 26.14 g | 0.00 g | 0.57 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.04 g | 37.94 g | 6.51 g | 0.65 g | 25.02 g | 0.00 g | 0.69 g | 25.36 g | 0.00 g | 1.04 g | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00494) Gimi (15-18 Év) T+E | Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiőrl.*, Uborka (kígyó)* | Vajkrém zöldfűszeres, Kifli | | | | | Tej poharas 0,2l, Briós* | | | | | Füst. kolbász klf.*, Margarin Light csészés, Zsemle telj.kiőrl.* | | | | | Diákcsemege*, Margarin Light csészés, Uborka (kígyó)*, Zsemle telj.kiőrl.* | | | | |
| | Energia: 175.42 Kcal / 733.26 KJ | | | | Energia: 1,069.73 Kcal / 4,471.47 KJ | | | | Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ | | | | Energia: 209.60 Kcal / 876.13 KJ | | | | Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | |
| | 8.66 g | 3.93 g | 0.85 g | 10.39 g | 100.31 g | 48.33 g | 11.04 g | 6.79 g | 3.19 g | 8.16 g | 8.43 g | 2.59 g | 9.18 g | 12.53 g | 3.89 g | 26.14 g | 0.00 g | 0.57 g | | | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 26.14 g | 0.00 g | 0.57 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.04 g | 37.94 g | 6.51 g | 0.65 g | 25.02 g | 0.00 g | 0.69 g | 25.36 g | 0.00 g | 1.04 g | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Zellerkrémleves 7-10*, Chilis bab mexicói 7-10*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves 7-10*, Borsos tokány 7-10 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | | | | | Daragaluska leves 7-10 éves*, Rántott csirkemell*, Burgonyapüré 7-10 éves*, Káposzta saláta 7-10 éves* | | | | | Francia hagymaleves 7-10*, Ananászos pulykaragu 7-10 év*, Párolt barna rizs* | | | | | Frankfurti leves 7-10 év*, Burgonya nudli ízzel 7-10 év*, Alma* | | | | |
| | Energia: 659.51 Kcal / 2,756.75 KJ | | | | Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ | | | | Energia: 549.97 Kcal / 2,298.87 KJ | | | | Energia: 463.68 Kcal / 1,938.18 KJ | | | | Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | |
| | 33.08 g | 33.19 g | 10.57 g | 29.65 g | 24.34 g | 6.05 g | 34.47 g | 12.54 g | 2.88 g | 21.06 g | 16.18 g | 3.15 g | 16.04 g | 18.11 g | 3.82 g | 55.36 g | 2.20 g | 2.57 g | | | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 55.36 g | 2.20 g | 2.57 g | 12.32 g | 0.00 g | 2.08 g | 73.33 g | 2.00 g | 5.18 g | 57.87 g | 1.06 g | 6.00 g | 92.78 g | 18.14 g | 4.52 g | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------------------|---------------------------------|---|--|--|--|---|
| Ebéd | (00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E | Zellerkrémleves 7-10*, Chilis bab mexicói 7-10*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves 7-10*, Borsos tokány 7-10 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves 7-10 éves*, Rántott csirkemell*, Burgonyapüré 7-10 éves*, Káposzta saláta 7-10 éves* | Francia hagymaleves 7-10*, Ananászos pulykaragu 7-10 év*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves 7-10 év*, Burgonya nudli ízzel 7-10 év*, Alma* |
| | | Energia: 659.51 Kcal / 2,756.75 KJ | Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ | Energia: 549.97 Kcal / 2,298.87 KJ | Energia: 463.68 Kcal / 1,938.18 KJ | Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 33.08 g 33.19 g 10.57 g | 29.65 g 24.34 g 6.05 g | 34.47 g 12.54 g 2.88 g | 21.06 g 16.18 g 3.15 g | 16.04 g 18.11 g 3.82 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 55.36 g 2.20 g 2.57 g | 12.32 g 0.00 g 2.08 g | 73.33 g 2.00 g 5.18 g | 57.87 g 1.06 g 6.00 g | 92.78 g 18.14 g 4.52 g | |
| | | | | | | |
| | (00472) Ált. Isk. (7-10év) E+U | Zellerkrémleves 11-14*, Chilis bab mexicói 11-14*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves 11-14*, Borsos tokány 11-14 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves 11-14*, Rántott csirkemell 11-14 éves*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Káposzta saláta 11-14 éves* | Francia hagymaleves 11-14*, Ananászos pulykaragu 11-14 év*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves 11-14 év*, Burgonya nudli íz 11-14 év*, Alma* |
| | | Energia: 722.55 Kcal / 3,020.26 KJ | Energia: 443.78 Kcal / 1,855.00 KJ | Energia: 678.25 Kcal / 2,835.09 KJ | Energia: 525.95 Kcal / 2,198.47 KJ | Energia: 754.40 Kcal / 3,153.39 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| 37.09 g 35.27 g 11.24 g | | 32.74 g 28.27 g 6.92 g | 41.75 g 17.12 g 4.13 g | 24.53 g 18.18 g 3.69 g | 20.36 g 21.20 g 4.49 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 62.35 g 2.62 g 3.53 g | 14.13 g 0.00 g 3.77 g | 87.45 g 3.00 g 5.20 g | 65.45 g 1.59 g 6.91 g | 117.01 g 20.85 g 4.98 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------|---|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|----------|
| Ebéd | (00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U | Zellerkrémleves 11-14*, Chilis bab mexicói 11-14*, Félbarna kenyér* | | | Karfiolleves 11-14*, Borsos tokány 11-14 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | | | Daragaluska leves 11- 14*, Rántott csirkemell 11 -14 éves*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Káposzta saláta 11-14 éves* | | | Francia hagymaleves 11- 14*, Ananászos pulykaragu 11-14 év*, Párolt barna rizs* | | | Frankfurti leves 11-14 év*, Burgonya nudli íz 11- 14 év*, Alma* | | |
| | | Energia: 722.55 Kcal / 3,020.26 KJ | | | Energia: 443.78 Kcal / 1,855.00 KJ | | | Energia: 678.25 Kcal / 2,835.09 KJ | | | Energia: 525.95 Kcal / 2,198.47 KJ | | | Energia: 754.40 Kcal / 3,153.39 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 37.09 g | 35.27 g | 11.24 g | 32.74 g | 28.27 g | 6.92 g | 41.75 g | 17.12 g | 4.13 g | 24.53 g | 18.18 g | 3.69 g | 20.36 g | 21.20 g | 4.49 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 62.35 g | 2.62 g | 3.53 g | 14.13 g | 0.00 g | 3.77 g | 87.45 g | 3.00 g | 5.20 g | 65.45 g | 1.59 g | 6.91 g | 117.01 g | 20.85 g | 4.98 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | (00482) Napközi gyermek (7-10 év) * | Zellerkrémleves 7-10*, Chilis bab mexicói 7-10*, Félbarna kenyér* | | | Karfiolleves 7-10*, Borsos tokány 7-10 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | | | Daragaluska leves 7-10 éves*, Rántott csirkemell , Burgonyapüré 7-10 éves*, Káposzta saláta 7- 10 éves* | | | Francia hagymaleves 7- 10*, Ananászos pulykaragu 7-10 év*, Párolt barna rizs* | | | Frankfurti leves 7-10 év*, Burgonya nudli ízzel 7-10 év*, Alma* | | |
| | | Energia: 659.51 Kcal / 2,756.75 KJ | | | Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ | | | Energia: 549.97 Kcal / 2,298.87 KJ | | | Energia: 463.68 Kcal / 1,938.18 KJ | | | Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 33.08 g | | 33.19 g | 10.57 g | 29.65 g | 24.34 g | 6.05 g | 34.47 g | 12.54 g | 2.88 g | 21.06 g | 16.18 g | 3.15 g | 16.04 g | 18.11 g | 3.82 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 55.36 g | 2.20 g | 2.57 g | 12.32 g | 0.00 g | 2.08 g | 73.33 g | 2.00 g | 5.18 g | 57.87 g | 1.06 g | 6.00 g | 92.78 g | 18.14 g | 4.52 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------------------|-------------------------------------|---|--|--|--|--|
| Ebéd | (00483) Napközi gyermek (11-14 év)* | Zellerkrémleves 11-14*, Chilis bab mexicói 11-14*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves 11-14*, Borsos tokány 11-14 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves 11-14*, Rántott csirkemell 11-14 éves*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Káposzta saláta 11-14 éves* | Francia hagymaleves 11-14*, Ananászos pulykaragu 11-14 év*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves 11-14 év*, Burgonya nudli íz 11-14 év*, Alma* |
| | | Energia: 722.55 Kcal / 3,020.26 KJ | Energia: 443.78 Kcal / 1,855.00 KJ | Energia: 678.25 Kcal / 2,835.09 KJ | Energia: 525.95 Kcal / 2,198.47 KJ | Energia: 754.40 Kcal / 3,153.39 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 37.09 g 35.27 g 11.24 g | 32.74 g 28.27 g 6.92 g | 41.75 g 17.12 g 4.13 g | 24.53 g 18.18 g 3.69 g | 20.36 g 21.20 g 4.49 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 62.35 g 2.62 g 3.53 g | 14.13 g 0.00 g 3.77 g | 87.45 g 3.00 g 5.20 g | 65.45 g 1.59 g 6.91 g | 117.01 g 20.85 g 4.98 g | |
| | | | | | | |
| | (00484) Kollégium (15-18 év)* | Zellerkrémleves *, Chilis bab mexicói*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves*, Borsos tokány*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves*, Rántott csirkemell 11-14 éves*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Káposzta saláta* | Francia hagymaleves*, Ananászos pulykaragu*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves*, Burgonya nudli ízzel*, Alma* |
| | | Energia: 872.57 Kcal / 3,647.34 KJ | Energia: 451.77 Kcal / 1,888.40 KJ | Energia: 695.28 Kcal / 2,906.27 KJ | Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ | Energia: 911.65 Kcal / 3,810.70 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| 44.31 g 41.67 g 13.32 g | | 35.20 g 28.77 g 7.37 g | 42.21 g 17.64 g 4.27 g | 28.54 g 21.87 g 4.41 g | 25.35 g 25.18 g 5.49 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 78.12 g 4.40 g 4.87 g | 12.56 g 0.00 g 5.85 g | 90.01 g 4.00 g 5.78 g | 83.49 g 2.12 g 7.22 g | 141.63 g 23.57 g 5.55 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------------------|----------------------------------|---|--|---|--|---|
| Ebéd | (00485) Dolgozó (19-60 év)* | Zellerkrémleves *, Chilis bab mexicói*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves*, Borsos tokány*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves*, Rántott csirkemell 11-14 éves*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Káposzta saláta* | Francia hagymaleves*, Ananászos pulykaragu*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves*, Burgonya nudli ízzel*, Alma* |
| | | Energia: 872.57 Kcal / 3,647.34 KJ | Energia: 451.77 Kcal / 1,888.40 KJ | Energia: 695.28 Kcal / 2,906.27 KJ | Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ | Energia: 911.65 Kcal / 3,810.70 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 44.31 g 41.67 g 13.32 g | 35.20 g 28.77 g 7.37 g | 42.21 g 17.64 g 4.27 g | 28.54 g 21.87 g 4.41 g | 25.35 g 25.18 g 5.49 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 78.12 g 4.40 g 4.87 g | 12.56 g 0.00 g 5.85 g | 90.01 g 4.00 g 5.78 g | 83.49 g 2.12 g 7.22 g | 141.63 g 23.57 g 5.55 g | |
| | | | | | | |
| | (00487) Menza gyermek (7-10 év)* | Zellerkrémleves 7-10*, Chilis bab mexicói 7-10*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves 7-10*, Borsos tokány 7-10 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves 7-10 éves*, Rántott csirkemell *, Burgonyapüré 7-10 éves*, Káposzta saláta 7-10 éves* | Francia hagymaleves 7-10*, Ananászos pulykaragu 7-10 év*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves 7-10 év*, Burgonya nudli ízzel 7-10 év*, Alma* |
| | | Energia: 659.51 Kcal / 2,756.75 KJ | Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ | Energia: 549.97 Kcal / 2,298.87 KJ | Energia: 463.68 Kcal / 1,938.18 KJ | Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| 33.08 g 33.19 g 10.57 g | | 29.65 g 24.34 g 6.05 g | 34.47 g 12.54 g 2.88 g | 21.06 g 16.18 g 3.15 g | 16.04 g 18.11 g 3.82 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 55.36 g 2.20 g 2.57 g | 12.32 g 0.00 g 2.08 g | 73.33 g 2.00 g 5.18 g | 57.87 g 1.06 g 6.00 g | 92.78 g 18.14 g 4.52 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------------------|--|---|--|---|--|---|
| Ebéd | (00488) Menza gyermek (11-14 év)* | Zellerkrémleves 7-10*, Chilis bab mexicói 7-10*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves 7-10*, Borsos tokány 7-10 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves 7-10 éves*, Rántott csirkemell*, Burgonyapüré 7-10 éves*, Káposzta saláta 7-10 éves* | Francia hagymaleves 7-10*, Ananászos pulykaragu 7-10 év*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves 7-10 év*, Burgonya nudli ízzel 7-10 év*, Alma* |
| | | Energia: 659.51 Kcal / 2,756.75 KJ | Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ | Energia: 549.97 Kcal / 2,298.87 KJ | Energia: 463.68 Kcal / 1,938.18 KJ | Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 33.08 g 33.19 g 10.57 g | 29.65 g 24.34 g 6.05 g | 34.47 g 12.54 g 2.88 g | 21.06 g 16.18 g 3.15 g | 16.04 g 18.11 g 3.82 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 55.36 g 2.20 g 2.57 g | 12.32 g 0.00 g 2.08 g | 73.33 g 2.00 g 5.18 g | 57.87 g 1.06 g 6.00 g | 92.78 g 18.14 g 4.52 g | |
| | | | | | | |
| | (00489) Menza gimnázium (15-18 év)* | Zellerkrémleves 7-10*, Chilis bab mexicói 7-10*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves 7-10*, Borsos tokány 7-10 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves 7-10 éves*, Rántott csirkemell*, Burgonyapüré 7-10 éves*, Káposzta saláta 7-10 éves* | Francia hagymaleves 7-10*, Ananászos pulykaragu 7-10 év*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves 7-10 év*, Burgonya nudli ízzel 7-10 év*, Alma* |
| | | Energia: 659.51 Kcal / 2,756.75 KJ | Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ | Energia: 549.97 Kcal / 2,298.87 KJ | Energia: 463.68 Kcal / 1,938.18 KJ | Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| 33.08 g 33.19 g 10.57 g | | 29.65 g 24.34 g 6.05 g | 34.47 g 12.54 g 2.88 g | 21.06 g 16.18 g 3.15 g | 16.04 g 18.11 g 3.82 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 55.36 g 2.20 g 2.57 g | 12.32 g 0.00 g 2.08 g | 73.33 g 2.00 g 5.18 g | 57.87 g 1.06 g 6.00 g | 92.78 g 18.14 g 4.52 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------------------|-----------------------------------|--|---|--|---|---|
| Ebéd | (00490) Kollégium (ált.isk.)* | Zellerkrémleves *, Chilis bab mexicói*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves*, Borsos tokány*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves*, Rántott csirkemell 11-14 éves*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Káposzta saláta* | Francia hagymaleves*, Ananászos pulykaragu*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves*, Burgonya nudli ízzel*, Alma* |
| | | Energia: 872.57 Kcal / 3,647.34 KJ | Energia: 451.77 Kcal / 1,888.40 KJ | Energia: 695.28 Kcal / 2,906.27 KJ | Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ | Energia: 911.65 Kcal / 3,810.70 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 44.31 g 41.67 g 13.32 g | 35.20 g 28.77 g 7.37 g | 42.21 g 17.64 g 4.27 g | 28.54 g 21.87 g 4.41 g | 25.35 g 25.18 g 5.49 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 78.12 g 4.40 g 4.87 g | 12.56 g 0.00 g 5.85 g | 90.01 g 4.00 g 5.78 g | 83.49 g 2.12 g 7.22 g | 141.63 g 23.57 g 5.55 g | |
| | | | | | | |
| | (00493) Gimi napközi (15-18 éves) | Zellerkrémleves *, Chilis bab mexicói*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves*, Borsos tokány*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves*, Rántott csirkemell 11-14 éves*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Káposzta saláta* | Francia hagymaleves*, Ananászos pulykaragu*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves*, Burgonya nudli ízzel*, Alma* |
| | | Energia: 872.57 Kcal / 3,647.34 KJ | Energia: 451.77 Kcal / 1,888.40 KJ | Energia: 695.28 Kcal / 2,906.27 KJ | Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ | Energia: 911.65 Kcal / 3,810.70 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| 44.31 g 41.67 g 13.32 g | | 35.20 g 28.77 g 7.37 g | 42.21 g 17.64 g 4.27 g | 28.54 g 21.87 g 4.41 g | 25.35 g 25.18 g 5.49 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 78.12 g 4.40 g 4.87 g | 12.56 g 0.00 g 5.85 g | 90.01 g 4.00 g 5.78 g | 83.49 g 2.12 g 7.22 g | 141.63 g 23.57 g 5.55 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------------------|-----------------------------|---|---|---|--|---|
| Ebéd | (00494) Gimi (15-18 Év) T+E | Zellerkrémleves 7-10*, Chilis bab mexicói 7-10*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves 7-10*, Borsos tokány 7-10 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves 7-10 éves*, Rántott csirkemell *, Burgonyapüré 7-10 éves*, Káposzta saláta 7- 10 éves* | Francia hagymaleves 7- 10*, Ananászos pulykaragu 7-10 év*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves 7-10 év*, Burgonya nudli ízzel 7-10 év*, Alma* |
| | | Energia: 659.51 Kcal / 2,756.75 KJ | Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ | Energia: 549.97 Kcal / 2,298.87 KJ | Energia: 463.68 Kcal / 1,938.18 KJ | Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 33.08 g 33.19 g 10.57 g | 29.65 g 24.34 g 6.05 g | 34.47 g 12.54 g 2.88 g | 21.06 g 16.18 g 3.15 g | 16.04 g 18.11 g 3.82 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 55.36 g 2.20 g 2.57 g | 12.32 g 0.00 g 2.08 g | 73.33 g 2.00 g 5.18 g | 57.87 g 1.06 g 6.00 g | 92.78 g 18.14 g 4.52 g | |
| | | | | | | |
| | (00495) Gimi (15-18 év) E+U | Zellerkrémleves 11-14*, Chilis bab mexicói 11-14*, Félbarna kenyér* | Karfiolleves 11-14*, Borsos tokány 11-14 év*, Bulgur*, Csemege uborka* | Daragaluska leves 11- 14*, Rántott csirkemell 11 -14 éves*, Burgonyapüré 11-14 éves*, Káposzta saláta 11-14 éves* | Francia hagymaleves 11- 14*, Ananászos pulykaragu 11-14 év*, Párolt barna rizs* | Frankfurti leves 11-14 év*, Burgonya nudli íz 11- 14 év*, Alma* |
| | | Energia: 722.55 Kcal / 3,020.26 KJ | Energia: 443.78 Kcal / 1,855.00 KJ | Energia: 678.25 Kcal / 2,835.09 KJ | Energia: 525.95 Kcal / 2,198.47 KJ | Energia: 754.40 Kcal / 3,153.39 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| 37.09 g 35.27 g 11.24 g | | 32.74 g 28.27 g 6.92 g | 41.75 g 17.12 g 4.13 g | 24.53 g 18.18 g 3.69 g | 20.36 g 21.20 g 4.49 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 62.35 g 2.62 g 3.53 g | 14.13 g 0.00 g 3.77 g | 87.45 g 3.00 g 5.20 g | 65.45 g 1.59 g 6.91 g | 117.01 g 20.85 g 4.98 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|--|--|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Uzsonna | (00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U | Túró Rudi*, Hamlet* | Párizsi felvágott*, Zöldpaprika*, Zsemle | Tojáskrém*, Kifli | Puding(vaniliás,csokis)* | Keksz,csomagolt jó reggelt* |
| | | Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ | Energia: 194.09 Kcal / 811.30 KJ | Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ | Energia: 121.29 Kcal / 506.99 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 |
| | | 4.90 g 5.53 g 0.02 g | 7.52 g 4.08 g 1.38 g | 7.05 g 5.11 g 1.23 g | 3.70 g 4.20 g 0.00 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 | |
| | 15.10 g 0.00 g 0.00 g | 31.42 g 0.00 g 1.11 g | 26.09 g 0.00 g 1.23 g | 16.90 g 0.00 g 0.00 g | 39.40 g 11.40 g 0.00 g | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | (00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U | Túró Rudi*, Hamlet* | Párizsi felvágott*, Zöldpaprika*, Zsemle | Tojáskrém*, Kifli | Puding(vaniliás,csokis)* | Keksz,csomagolt jó reggelt* |
| | | Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ | Energia: 194.09 Kcal / 811.30 KJ | Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ | Energia: 121.29 Kcal / 506.99 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 |
| | | 4.90 g 5.53 g 0.02 g | 7.52 g 4.08 g 1.38 g | 7.05 g 5.11 g 1.23 g | 3.70 g 4.20 g 0.00 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 | | |
| 15.10 g 0.00 g 0.00 g | 31.42 g 0.00 g 1.11 g | 26.09 g 0.00 g 1.23 g | 16.90 g 0.00 g 0.00 g | 39.40 g 11.40 g 0.00 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| (00482) Napközi gyermek (7-10 év) * | Túró Rudi*, Hamlet* | Párizsi felvágott*, Zöldpaprika*, Zsemle | Tojáskrém*, Kifli | Puding(vaniliás,csokis)* | Keksz,csomagolt jó reggelt* | |
| | Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ | Energia: 194.09 Kcal / 811.30 KJ | Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ | Energia: 121.29 Kcal / 506.99 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 | |
| | 4.90 g 5.53 g 0.02 g | 7.52 g 4.08 g 1.38 g | 7.05 g 5.11 g 1.23 g | 3.70 g 4.20 g 0.00 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 | | |
| 15.10 g 0.00 g 0.00 g | 31.42 g 0.00 g 1.11 g | 26.09 g 0.00 g 1.23 g | 16.90 g 0.00 g 0.00 g | 39.40 g 11.40 g 0.00 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|-------------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Uzsonna | (00482) Napközi gyermek (7-10 év)* | | | | | |
| | (00483) Napközi gyermek (11-14 év)* | Túró Rudi*, Hamlet* | Párizsi felvágott*, Zöldpaprika*, Zsemle | Tojáskrém*, Kifli | Puding(vaniliás,csokis)* | Keksz,csomagolt jó reggelt* |
| | | Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ | Energia: 194.09 Kcal / 811.30 KJ | Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ | Energia: 121.29 Kcal / 506.99 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 |
| | | 4.90 g 5.53 g 0.02 g | 7.52 g 4.08 g 1.38 g | 7.05 g 5.11 g 1.23 g | 3.70 g 4.20 g 0.00 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 |
| | | 15.10 g 0.00 g 0.00 g | 31.42 g 0.00 g 1.11 g | 26.09 g 0.00 g 1.23 g | 16.90 g 0.00 g 0.00 g | 39.40 g 11.40 g 0.00 g |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | (00484) Kollégium (15-18 év)* | Túró Rudi*, Hamlet* | Párizsi felvágott*, Zöldpaprika*, Zsemle | Tojáskrém*, Kifli | Puding(vaniliás,csokis)* | Keksz,csomagolt jó reggelt* |
| | Energia: 133.50 Kcal / 558.03 KJ | Energia: 194.09 Kcal / 811.30 KJ | Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ | Energia: 121.29 Kcal / 506.99 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 | |
| | 4.90 g 5.53 g 0.02 g | 7.52 g 4.08 g 1.38 g | 7.05 g 5.11 g 1.23 g | 3.70 g 4.20 g 0.00 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 | |
| | 15.10 g 0.00 g 0.00 g | 31.42 g 0.00 g 1.11 g | 26.09 g 0.00 g 1.23 g | 16.90 g 0.00 g 0.00 g | 39.40 g 11.40 g 0.00 g | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| Uzsonna | (00495) Gimi (15-18 év) E+U | | | | | |
| | | | | | | |
| Vacsora | (00484) Kollégium (15-18 év)* | Pljeskavica 15-18 éves*, Sült burgonya*, Káposzta saláta* | pulyka fasiozott , Francia saláta* | Citromos vajjas sertésszelet*, Párolt rizs* | Óvári sertésszelet*, Petr. burgonya* | Pástétomok klf*, Kifli |
| | | Energia: 692.16 Kcal / 2,893.23 Kj | Energia: 707.63 Kcal / 2,957.89 Kj | Energia: 402.47 Kcal / 1,682.32 Kj | Energia: 564.98 Kcal / 2,361.62 Kj | Energia: 391.38 Kcal / 1,635.97 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 27.15 g 33.66 g 8.69 g | 31.35 g 39.22 g 8.29 g | 19.31 g 18.71 g 4.10 g | 31.57 g 24.63 g 7.50 g | 10.08 g 26.71 g 0.00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 67.98 g 4.00 g 3.93 g | 55.24 g 4.00 g 5.14 g | 38.55 g 0.00 g 3.55 g | 52.64 g 0.00 g 3.67 g | 25.28 g 0.00 g 1.78 g | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | (00485) Dolgozó (19-60 év)* | Pljeskavica 15-18 éves*, Sült burgonya*, Káposzta saláta* | pulyka fasiozott , Francia saláta* | Citromos vajjas sertésszelet*, Párolt rizs* | Óvári sertésszelet*, Petr. burgonya* | Pástétomok klf*, Kifli |
| | | Energia: 692.16 Kcal / 2,893.23 Kj | Energia: 707.63 Kcal / 2,957.89 Kj | Energia: 402.47 Kcal / 1,682.32 Kj | Energia: 564.98 Kcal / 2,361.62 Kj | Energia: 391.38 Kcal / 1,635.97 Kj |
| Fehérje Zsír T.Zsírsav | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | |
| 27.15 g 33.66 g 8.69 g | | 31.35 g 39.22 g 8.29 g | 19.31 g 18.71 g 4.10 g | 31.57 g 24.63 g 7.50 g | 10.08 g 26.71 g 0.00 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 67.98 g 4.00 g 3.93 g | 55.24 g 4.00 g 5.14 g | 38.55 g 0.00 g 3.55 g | 52.64 g 0.00 g 3.67 g | 25.28 g 0.00 g 1.78 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|---|---|---|------------------------------------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| Vacsora | (00490) Kollégium (ált.isk.)* | Pljeskavica 15-18 éves*, Sült burgonya*, Káposzta saláta* | pulyka faszírozott , Francia saláta* | Citromos vajás sertésszelet*, Párolt rizs* | Óvári sertésszelet*, Petr. burgonya* | Pástétomok klf*, Kifli | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 692.16 Kcal / 2,893.23 Kj | Energia: 707.63 Kcal / 2,957.89 Kj | Energia: 402.47 Kcal / 1,682.32 Kj | Energia: 564.98 Kcal / 2,361.62 Kj | Energia: 391.38 Kcal / 1,635.97 Kj | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 27.15 g | 33.66 g | 8.69 g | 31.35 g | 39.22 g | 8.29 g | 19.31 g | 18.71 g | 4.10 g | 31.57 g | 24.63 g | 7.50 g | 10.08 g | 26.71 g | 0.00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 67.98 g | 4.00 g | 3.93 g | 55.24 g | 4.00 g | 5.14 g | 38.55 g | 0.00 g | 3.55 g | 52.64 g | 0.00 g | 3.67 g | 25.28 g | 0.00 g | 1.78 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezésivezető

.....
szakács

