



## Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Kollégium (15-18 év)*</b>	Kakaó 15-18 éves*, Kifli*, Sonkás felvágott*, Trapista sajt*, Uborka(kígyó)*	Tejbedara szórattal*	Zöldtea*, Magvas kocka tej.kiőrli.*, Áfonya lekvár*, Margarin Light csészés*	Gyümölcsstea*, Melegszendvics*	Zöldtea*, Virsli, különféle*, Mustár*, Ketchup*	Kalács fonott*, Tej 2dl
		Energia: 491.16 Kcal / 2,053.05 KJ	Energia: 358.72 Kcal / 1,499.45 KJ	Energia: 335.72 Kcal / 1,403.31 KJ	Energia: 321.18 Kcal / 1,342.53 KJ	Energia: 261.29 Kcal / 1,092.19 KJ	Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 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
		27.93 g    15.33 g    8.68 g	13.57 g    4.68 g    2.54 g	7.41 g    9.40 g    0.67 g	9.54 g    8.63 g    3.69 g	9.13 g    11.62 g    3.89 g	13.87 g    9.31 g    4.23 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
62.18 g    19.98 g    1.18 g	65.15 g    14.99 g    0.34 g	54.76 g    30.84 g    0.58 g	51.01 g    16.36 g    0.63 g	29.63 g    22.78 g    2.06 g	49.51 g    4.20 g    0.27 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E</b>	Búrkifli, diós*	Kalács kakaós 500g*, Tej poharas 0,2l*	Zsemle rozsos*, Zala felvágott*, Margarin Light csészés*, Retek piros*	Kifli*, Kockasajt*	Pizzás csiga*	Kifli*, Trapista sajt*, Uborka (kígyó)*
		Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ	Energia: 214.54 Kcal / 896.78 KJ	Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ	Energia: 122.49 Kcal / 512.01 KJ	Energia: 234.12 Kcal / 978.62 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
		4.60 g    15.10 g    0.00 g	10.34 g    6.15 g    2.93 g	9.38 g    7.43 g    2.13 g	7.48 g    3.81 g    2.97 g	3.50 g    3.30 g    0.00 g	12.65 g    8.76 g    5.36 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
28.50 g    0.00 g    0.00 g	30.06 g    2.10 g    0.27 g	27.28 g    0.00 g    0.78 g	25.48 g    0.00 g    0.56 g	18.80 g    0.00 g    0.00 g	25.90 g    0.00 g    0.74 g		





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat		
Tízórai	<b>(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E</b>	Búrkifli, diós*	Kalács kakaós 500g*, Tej poharas 0,2l*	Zsemle rozsos*, Zala felvágott*, Margarin Light csészés*, Retek piros*	Kifli*, Kockasajt*	Pizzás csiga*	Kifli*, Trapista sajt*, Uborka (kígyó)*		
		Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 Kj	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj	Energia: 214.54 Kcal / 896.78 Kj	Energia: 166.10 Kcal / 694.30 Kj	Energia: 122.49 Kcal / 512.01 Kj	Energia: 234.12 Kcal / 978.62 Kj		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.60 g 15.10 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.34 g 6.15 g 2.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.38 g 7.43 g 2.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.48 g 3.81 g 2.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.50 g 3.30 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.65 g 8.76 g 5.36 g		
		Szénhidrát Cukor Só 28.50 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 30.06 g 2.10 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só 27.28 g 0.00 g 0.78 g	Szénhidrát Cukor Só 25.48 g 0.00 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 18.80 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 25.90 g 0.00 g 0.74 g		
	<b>(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *</b>	Búrkifli, diós*							
		Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.60 g 15.10 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g		
		Szénhidrát Cukor Só 28.50 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
<b>(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*</b>	Búrkifli, diós*								
	Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.60 g 15.10 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g			
	Szénhidrát Cukor Só 28.50 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g			



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
Tízórai	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Búrkifli, diós*	Kalács kakaós 500g*, Tej poharas 0,2l*	Zsemle rozsos*, Zala felvágott*, Margarin Light csészés*, Retek piros*	Kifli*, Kockasajt*	Pizzás csiga*	Kifli*, Trapista sajt*, Uborka (kígyó)*	
		Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ	Energia: 214.54 Kcal / 896.78 KJ	Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ	Energia: 122.49 Kcal / 512.01 KJ	Energia: 234.12 Kcal / 978.62 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	
		4.60 g 15.10 g 0.00 g	10.34 g 6.15 g 2.93 g	9.38 g 7.43 g 2.13 g	7.48 g 3.81 g 2.97 g	3.50 g 3.30 g 0.00 g	12.65 g 8.76 g 5.36 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	28.50 g 0.00 g 0.00 g	30.06 g 2.10 g 0.27 g	27.28 g 0.00 g 0.78 g	25.48 g 0.00 g 0.56 g	18.80 g 0.00 g 0.00 g	25.90 g 0.00 g 0.74 g		
	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Búrkifli, diós*						
		Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 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	
4.60 g 15.10 g 0.00 g		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
28.50 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g			
(00494) Gimi (15-18 Év) T +E	Búrkifli, diós*	Kalács kakaós 500g*, Tej poharas 0,2l*	Zsemle rozsos*, Zala felvágott*, Margarin Light csészés*, Retek piros*	Kifli*, Kockasajt*	Pizzás csiga*	Kifli*, Trapista sajt*, Uborka (kígyó)*		
	Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ	Energia: 214.54 Kcal / 896.78 KJ	Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ	Energia: 122.49 Kcal / 512.01 KJ	Energia: 234.12 Kcal / 978.62 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		
	4.60 g 15.10 g 0.00 g	10.34 g 6.15 g 2.93 g	9.38 g 7.43 g 2.13 g	7.48 g 3.81 g 2.97 g	3.50 g 3.30 g 0.00 g	12.65 g 8.76 g 5.36 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
28.50 g 0.00 g 0.00 g	30.06 g 2.10 g 0.27 g	27.28 g 0.00 g 0.78 g	25.48 g 0.00 g 0.56 g	18.80 g 0.00 g 0.00 g	25.90 g 0.00 g 0.74 g			





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai						

<b>(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*	Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*	Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*	Gyümölcslé klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*	Palócleves*, Sajtospagetti*
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ	Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ	Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ	Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ	Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ	Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 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
	23.91 g 23.33 g 6.91 g	49.05 g 24.23 g 4.66 g	48.19 g 36.85 g 9.60 g	32.92 g 51.34 g 11.97 g	38.92 g 34.77 g 9.03 g	30.75 g 25.89 g 8.41 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85.46 g 4.00 g 1.63 g	100.33 g 7.99 g 9.04 g	97.36 g 0.00 g 4.23 g	87.39 g 14.05 g 6.50 g	104.32 g 2.80 g 2.03 g	58.65 g 0.00 g 3.44 g	

<b>(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*	Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*	Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*	Gyümölcslé klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*	Palócleves*, Sajtospagetti*
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ	Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ	Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ	Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ	Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ	Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 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
	23.91 g 23.33 g 6.91 g	49.05 g 24.23 g 4.66 g	48.19 g 36.85 g 9.60 g	32.92 g 51.34 g 11.97 g	38.92 g 34.77 g 9.03 g	30.75 g 25.89 g 8.41 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85.46 g 4.00 g 1.63 g	100.33 g 7.99 g 9.04 g	97.36 g 0.00 g 4.23 g	87.39 g 14.05 g 6.50 g	104.32 g 2.80 g 2.03 g	58.65 g 0.00 g 3.44 g	



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00472) Ált.lsk. (7-10év) E+U</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*	Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*	Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*	Gyümölcsle klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*	Palócleves*, Sajtospagetti*
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ	Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ	Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ	Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ	Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ	Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.91 g 23.33 g 6.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 49.05 g 24.23 g 4.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48.19 g 36.85 g 9.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.92 g 51.34 g 11.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38.92 g 34.77 g 9.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.75 g 25.89 g 8.41 g
	Szénhidrát Cukor Só 85.46 g 4.00 g 1.63 g	Szénhidrát Cukor Só 100.33 g 7.99 g 9.04 g	Szénhidrát Cukor Só 97.36 g 0.00 g 4.23 g	Szénhidrát Cukor Só 87.39 g 14.05 g 6.50 g	Szénhidrát Cukor Só 104.32 g 2.80 g 2.03 g	Szénhidrát Cukor Só 58.65 g 0.00 g 3.44 g
<b>Ebéd (00473) Ált.lsk. (11-14év) E+U</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*	Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*	Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*	Gyümölcsle klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*	Palócleves*, Sajtospagetti*
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ	Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ	Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ	Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ	Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ	Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.91 g 23.33 g 6.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 49.05 g 24.23 g 4.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48.19 g 36.85 g 9.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.92 g 51.34 g 11.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38.92 g 34.77 g 9.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.75 g 25.89 g 8.41 g
	Szénhidrát Cukor Só 85.46 g 4.00 g 1.63 g	Szénhidrát Cukor Só 100.33 g 7.99 g 9.04 g	Szénhidrát Cukor Só 97.36 g 0.00 g 4.23 g	Szénhidrát Cukor Só 87.39 g 14.05 g 6.50 g	Szénhidrát Cukor Só 104.32 g 2.80 g 2.03 g	Szénhidrát Cukor Só 58.65 g 0.00 g 3.44 g
<b>(00482) Napközi gyermek (7-10*)</b>	Vajgaluska leves 7-10*, Paradicsomos húsgombóc 7-10*, Főtt burgonya 7-10*					
	Energia: 685.52 Kcal / 2,865.47	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

10 év)*	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			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
	24.63 g	26.55 g	7.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85.24 g	7.99 g	2.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Vajgaluska leves 11-14* , Paradicsomos húsgombóc 11-14* , Főtt burgonya 11-14*																	
	Energia: 735.46 Kcal / 3,074.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 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
	27.64 g	30.01 g	8.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86.94 g	5.00 g	2.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
(00484) Kollégium (15-18 év)*	Vajgaluska leves* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi* , Uborka saláta*			Zöldségleves* , Sárgaborsó főzelék* , Sertés pörkölt* , Alma*			Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb* , Kukorica saláta*			Gyümölcsle klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*			Palócleves* , Sajtospagetti*		
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 Kj			Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 Kj			Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 Kj			Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 Kj			Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 Kj			Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 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
	23.91 g	23.33 g	6.91 g	49.05 g	24.23 g	4.66 g	48.19 g	36.85 g	9.60 g	32.92 g	51.34 g	11.97 g	38.92 g	34.77 g	9.03 g	30.75 g	25.89 g	8.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85.46 g	4.00 g	1.63 g	100.33 g	7.99 g	9.04 g	97.36 g	0.00 g	4.23 g	87.39 g	14.05 g	6.50 g	104.32 g	2.80 g	2.03 g	58.65 g	0.00 g	3.44 g	



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

<b>(00485) Dolgozó (19-60 év)*</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*	Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*	Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*	Gyümölcsle klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*	Palócleves*, Sajtospagetti*												
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ			Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ			Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ			Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ			Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ			Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.91 g	23.33 g	6.91 g	49.05 g	24.23 g	4.66 g	48.19 g	36.85 g	9.60 g	32.92 g	51.34 g	11.97 g	38.92 g	34.77 g	9.03 g	30.75 g	25.89 g	8.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85.46 g	4.00 g	1.63 g	100.33 g	7.99 g	9.04 g	97.36 g	0.00 g	4.23 g	87.39 g	14.05 g	6.50 g	104.32 g	2.80 g	2.03 g	58.65 g	0.00 g	3.44 g	
<b>(00487) Menza gyermek (7-10 év)*</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*	Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*	Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*	Gyümölcsle klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*	Palócleves*, Sajtospagetti*												
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ			Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ			Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ			Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ			Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ			Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.91 g	23.33 g	6.91 g	49.05 g	24.23 g	4.66 g	48.19 g	36.85 g	9.60 g	32.92 g	51.34 g	11.97 g	38.92 g	34.77 g	9.03 g	30.75 g	25.89 g	8.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85.46 g	4.00 g	1.63 g	100.33 g	7.99 g	9.04 g	97.36 g	0.00 g	4.23 g	87.39 g	14.05 g	6.50 g	104.32 g	2.80 g	2.03 g	58.65 g	0.00 g	3.44 g	
<b>(00488) Menza gyermek (11-14 év)*</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*	Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*	Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*	Gyümölcsle klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*	Palócleves*, Sajtospagetti*												
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ			Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ			Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ			Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ			Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ			Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.91 g	23.33 g	6.91 g	49.05 g	24.23 g	4.66 g	48.19 g	36.85 g	9.60 g	32.92 g	51.34 g	11.97 g	38.92 g	34.77 g	9.03 g	30.75 g	25.89 g	8.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85.46 g	4.00 g	1.63 g	100.33 g	7.99 g	9.04 g	97.36 g	0.00 g	4.23 g	87.39 g	14.05 g	6.50 g	104.32 g	2.80 g	2.03 g	58.65 g	0.00 g	3.44 g	



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.46 g	4.00 g	1.63 g	100.33 g	7.99 g	9.04 g	97.36 g	0.00 g	4.23 g	87.39 g	14.05 g	6.50 g	104.32 g	2.80 g	2.03 g	58.65 g	0.00 g	3.44 g
<b>(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*			Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*			Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*			Gyümölcsle klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*			Palócleves*, Sajtospagetti*		
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ			Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ			Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ			Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ			Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ			Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.91 g	23.33 g	6.91 g	49.05 g	24.23 g	4.66 g	48.19 g	36.85 g	9.60 g	32.92 g	51.34 g	11.97 g	38.92 g	34.77 g	9.03 g	30.75 g	25.89 g	8.41 g
85.46 g	4.00 g	1.63 g	100.33 g	7.99 g	9.04 g	97.36 g	0.00 g	4.23 g	87.39 g	14.05 g	6.50 g	104.32 g	2.80 g	2.03 g	58.65 g	0.00 g	3.44 g	
<b>(00493) Gimi napközi (15-18 éves)</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*																	
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.91 g	23.33 g	6.91 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
85.46 g	4.00 g	1.63 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>(00494) Gimi (15-18 Év) T +E</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*			Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*			Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*			Gyümölcsle klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*			Palócleves*, Sajtospagetti*		
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ			Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ			Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ			Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ			Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ			Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.91 g	23.33 g	6.91 g	49.05 g	24.23 g	4.66 g	48.19 g	36.85 g	9.60 g	32.92 g	51.34 g	11.97 g	38.92 g	34.77 g	9.03 g	30.75 g	25.89 g	8.41 g
85.46 g	4.00 g	1.63 g	100.33 g	7.99 g	9.04 g	97.36 g	0.00 g	4.23 g	87.39 g	14.05 g	6.50 g	104.32 g	2.80 g	2.03 g	58.65 g	0.00 g	3.44 g	





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

<b>(00494) Gimi (15-18 Év) T +E</b>	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ			Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ			Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ			Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ			Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ			Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 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
	23.91 g	23.33 g	6.91 g	49.05 g	24.23 g	4.66 g	48.19 g	36.85 g	9.60 g	32.92 g	51.34 g	11.97 g	38.92 g	34.77 g	9.03 g	30.75 g	25.89 g	8.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.46 g	4.00 g	1.63 g	100.33 g	7.99 g	9.04 g	97.36 g	0.00 g	4.23 g	87.39 g	14.05 g	6.50 g	104.32 g	2.80 g	2.03 g	58.65 g	0.00 g	3.44 g	
<b>(00495) Gimi (15-18 év) E +U</b>	Vajgaluska leves *, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Francia hagymaleves*, Orly csirke*, Rizi-bizi*, Uborka saláta*			Zöldségleves *, Sárgaborsó főzelék*, Sertés pörkölt*, Alma*			Szilvakrémleves*, Töltött csirkecomb*, Kukorica saláta*			Gyümölcsle klf.*, Hamburger házi*, Sült burgonya*			Palócleves*, Sajtos spagetti*		
	Energia: 654.55 Kcal / 2,736.02 KJ			Energia: 819.05 Kcal / 3,423.63 KJ			Energia: 920.06 Kcal / 3,845.85 KJ			Energia: 950.18 Kcal / 3,971.75 KJ			Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ			Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 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
	23.91 g	23.33 g	6.91 g	49.05 g	24.23 g	4.66 g	48.19 g	36.85 g	9.60 g	32.92 g	51.34 g	11.97 g	38.92 g	34.77 g	9.03 g	30.75 g	25.89 g	8.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85.46 g	4.00 g	1.63 g	100.33 g	7.99 g	9.04 g	97.36 g	0.00 g	4.23 g	87.39 g	14.05 g	6.50 g	104.32 g	2.80 g	2.03 g	58.65 g	0.00 g	3.44 g	
<b>Uzsonna</b>	Zsemle rozsos*, Vastagkolbász klf.*, Margarin Light csészés*, Uborka (kígyó)*			Kifli*, Alma*			Túró Rudi*, Mandarin*			Zsemle rozsos*, Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Krémtúró vanilliás*, Körte*			Keksz, csomagolt jó reggelt*, Alma*		
	Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ			Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ			Energia: 156.67 Kcal / 654.88 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			Energia: 243.36 Kcal / 1,017.24 KJ			Energia: 259.26 Kcal / 1,083.71 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
	8.36 g	8.45 g	2.59 g	4.54 g	0.71 g	0.00 g	4.90 g	5.70 g	0.00 g	8.47 g	6.50 g	2.53 g	11.31 g	9.20 g	4.77 g	4.48 g	5.90 g	1.52 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.36 g	0.00 g	0.70 g	32.08 g	0.00 g	0.01 g	20.00 g	0.00 g	0.00 g	25.61 g	0.00 g	0.55 g	28.09 g	8.32 g	0.05 g	46.40 g	11.40 g	0.01 g	

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U						
	(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Zsemle rozsos*, Vastagkolbász klf.*, Margarin Light csészés*, Uborka (kígyó)*	Kifli*, Alma*	Túró Rudi*, Mandarin*	Zsemle rozsos*, Kenőmájas*, Zöldpaprika*	Krémtúró vanilliás*, Körte*	Keksz, csomagolt jó reggelt*, Alma*
	Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ	Energia: 156.67 Kcal / 654.88 KJ	Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ	Energia: 243.36 Kcal / 1,017.24 KJ	Energia: 259.26 Kcal / 1,083.71 KJ	
	Fehérje 8.36 g, Zsír 8.45 g, T.Zsírsv 2.59 g, Szénhidrát 25.36 g, Cukor 0.00 g, Só 0.70 g	Fehérje 4.54 g, Zsír 0.71 g, T.Zsírsv 0.00 g, Szénhidrát 32.08 g, Cukor 0.00 g, Só 0.01 g	Fehérje 4.90 g, Zsír 5.70 g, T.Zsírsv 0.00 g, Szénhidrát 20.00 g, Cukor 0.00 g, Só 0.00 g	Fehérje 8.47 g, Zsír 6.50 g, T.Zsírsv 2.53 g, Szénhidrát 25.61 g, Cukor 0.00 g, Só 0.55 g	Fehérje 11.31 g, Zsír 9.20 g, T.Zsírsv 4.77 g, Szénhidrát 28.09 g, Cukor 8.32 g, Só 0.05 g	Fehérje 4.48 g, Zsír 5.90 g, T.Zsírsv 1.52 g, Szénhidrát 46.40 g, Cukor 11.40 g, Só 0.01 g	
(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Zsemle rozsos*, Vastagkolbász klf.*, Margarin Light csészés*, Uborka (kígyó)*						
Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje 8.36 g, Zsír 8.45 g, T.Zsírsv 2.59 g, Szénhidrát 25.36 g, Cukor 0.00 g, Só 0.70 g	Fehérje g, Zsír g, T.Zsírsv g, Szénhidrát g, Cukor g, Só g	Fehérje g, Zsír g, T.Zsírsv g, Szénhidrát g, Cukor g, Só g	Fehérje g, Zsír g, T.Zsírsv g, Szénhidrát g, Cukor g, Só g	Fehérje g, Zsír g, T.Zsírsv g, Szénhidrát g, Cukor g, Só g	Fehérje g, Zsír g, T.Zsírsv g, Szénhidrát g, Cukor g, Só g		

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
Uzsonna	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Zsemle rozsos*, Vastagkolbász klf.*, Margarin Light csészés*, Uborka (kígyó)*						
		Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 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	
		8.36 g 8.45 g 2.59 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	25.36 g 0.00 g 0.70 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Zsemle rozsos*, Vastagkolbász klf.*, Margarin Light csészés*, Uborka (kígyó)*	Kifli*, Alma*	Túró Rudi*, Mandarin*	Zsemle rozsos*, Kenőmájas*, Zöldpaprika*	Krémtúró vanilliás*, Körte*	Keksz, csomagolt jó reggelt*, Alma*	
		Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ	Energia: 156.67 Kcal / 654.88 KJ	Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ	Energia: 243.36 Kcal / 1,017.24 KJ	Energia: 259.26 Kcal / 1,083.71 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	
8.36 g 8.45 g 2.59 g		4.54 g 0.71 g 0.00 g	4.90 g 5.70 g 0.00 g	8.47 g 6.50 g 2.53 g	11.31 g 9.20 g 4.77 g	4.48 g 5.90 g 1.52 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
25.36 g 0.00 g 0.70 g	32.08 g 0.00 g 0.01 g	20.00 g 0.00 g 0.00 g	25.61 g 0.00 g 0.55 g	28.09 g 8.32 g 0.05 g	46.40 g 11.40 g 0.01 g			
(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Zsemle rozsos*, Vastagkolbász klf.*, Margarin Light csészés*, Uborka (kígyó)*							
	Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 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		
	8.36 g 8.45 g 2.59 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

8.36 g	8.45 g	2.59 g																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.36 g	0.00 g	0.70 g																		



<b>(00495) Gimi (15-18 év) E +U</b>	Zsemle rozsos*, Vastagkolbász klf.*, Margarin Light csészés*, Uborka (kígyó)*	Kifli*, Alma*	Túró Rudi*, Mandarin*	Zsemle rozsos*, Kenőmájas*, Zöldpaprika*	Krémtúró vanilliás*, Körte*	Keksz, csomagolt jó reggelt*, Alma*
	Energia: 211.95 Kcal / 885.95 KJ	Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ	Energia: 156.67 Kcal / 654.88 KJ	Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ	Energia: 243.36 Kcal / 1,017.24 KJ	Energia: 259.26 Kcal / 1,083.71 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
	8.36 g 8.45 g 2.59 g	4.54 g 0.71 g 0.00 g	4.90 g 5.70 g 0.00 g	8.47 g 6.50 g 2.53 g	11.31 g 9.20 g 4.77 g	4.48 g 5.90 g 1.52 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
25.36 g 0.00 g 0.70 g	32.08 g 0.00 g 0.01 g	20.00 g 0.00 g 0.00 g	25.61 g 0.00 g 0.55 g	28.09 g 8.32 g 0.05 g	46.40 g 11.40 g 0.01 g	

<b>Vacsora (00484) Kollégium (15-18 év)*</b>	Túrógombóc*	Bolognai spagetti* (15-18)	Lepény sajtos tejfölös*	Lecsős sertésszel*, Tarhonya köret 100 g	Burgonya sós 200 g, Főtt tojás*, Füst. kolbász klf*, Füstölt sonka*, Lilahagyma*	Zsemle rozsos*, Olajos hal klf.*
	Energia: 384.47 Kcal / 1,607.08 KJ	Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 KJ	Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 KJ	Energia: 716.18 Kcal / 2,993.63 KJ	Energia: 922.67 Kcal / 3,856.76 KJ	Energia: 418.79 Kcal / 1,750.54 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
	22.62 g 11.89 g 6.14 g	33.50 g 17.78 g 5.79 g	25.07 g 30.31 g 13.82 g	42.18 g 25.21 g 8.16 g	43.34 g 63.62 g 24.04 g	28.85 g 22.40 g 5.62 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46.29 g 11.49 g 0.40 g	76.73 g 5.40 g 2.22 g	47.21 g 3.00 g 1.31 g	79.27 g 0.50 g 6.43 g	42.30 g 0.00 g 11.97 g	25.05 g 0.00 g 1.48 g	





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

.....  
Élelmezésivezető

.....  
szakács

