

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Csoki golyó reggeli*	Tejeskávé 15-18 éves*, Magos rozskenyér*, Párizsi felvágott*, Margarin Light csészés*, Trapista sajt*	Gyümölcstea *, Tojásrántotta*, Félbarna kenyér*	Zöldtea*, Sajtos bagett*, Kockasajt*	Tej*, Perec *	Magvas kocka tejj.kiörl.*, Áfonya lekvár*, Margarin Light csészés*, Zöldtea*
		Energia: 118.40 Kcal / 494.91 KJ	Energia: 733.25 Kcal / 3,064.99 KJ	Energia: 321.87 Kcal / 1,345.42 KJ	Energia: 283.22 Kcal / 1,183.86 KJ	Energia: 365.15 Kcal / 1,526.33 KJ	Energia: 630.50 Kcal / 2,635.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.16 g 3.90 g 1.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35.15 g 24.73 g 9.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.79 g 17.24 g 3.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.74 g 4.14 g 2.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20.50 g 10.80 g 4.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 71.09 g 21.89 g 0.67 g
		Szénhidrát Cukor Só 15.19 g 11.66 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só 91.47 g 19.98 g 3.50 g	Szénhidrát Cukor Só 27.42 g 15.98 g 0.31 g	Szénhidrát Cukor Só 51.51 g 19.98 g 1.41 g	Szénhidrát Cukor Só 45.30 g 0.00 g 0.67 g	Szénhidrát Cukor Só 36.43 g 10.86 g 0.62 g
Tízórai	(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E	Kifli*, Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Sós fonott kalács 54g*	Kakaócsiga*, Tej poharas 0,2l*	Sajtkrém klf.*, Kifli*, Zöldpaprika*	Zsemle rozsos*, Körözött túró 50gr*	Fatörzs kifli
		Energia: 166.92 Kcal / 697.73 KJ	Energia: 201.57 Kcal / 842.56 KJ	Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ	Energia: 362.51 Kcal / 1,515.29 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.75 g 3.34 g 0.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.90 g 5.26 g 2.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.68 g 15.64 g 1.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.48 g 5.11 g 2.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.30 g 20.52 g 9.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.40 g 4.60 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só 26.27 g 0.00 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 32.43 g 3.50 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 58.60 g 23.00 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só 26.06 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 28.74 g 0.00 g 2.44 g	Szénhidrát Cukor Só 47.00 g 0.00 g 0.00 g

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E</b>		Kifli*, Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Sós fonott kalács 54g*	Kakaócsiga*, Tej poharas 0,2l*	Sajtkrém klf.*, Kifli*, Zöldpaprika*	Zsemle rozsos*, Körözött túró 50gr*	Fatörzs kifli
		Energia: 166.92 Kcal / 697.73 KJ	Energia: 201.57 Kcal / 842.56 KJ	Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ	Energia: 362.51 Kcal / 1,515.29 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	7.75 g 3.34 g 0.85 g	5.90 g 5.26 g 2.16 g	11.68 g 15.64 g 1.63 g	7.48 g 5.11 g 2.82 g	15.30 g 20.52 g 9.71 g	6.40 g 4.60 g 0.00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	26.27 g 0.00 g 0.57 g	32.43 g 3.50 g 0.00 g	58.60 g 23.00 g 0.27 g	26.06 g 0.00 g 0.00 g	28.74 g 0.00 g 2.44 g	47.00 g 0.00 g 0.00 g	
<b>Tizórai (00482) Napközi gyermek (7-10 év) *</b>		Kifli*, Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Sós fonott kalács 54g*	Kakaócsiga*, Tej poharas 0,2l*	Sajtkrém klf.*, Kifli*, Zöldpaprika*	Zsemle rozsos*, Körözött túró 50gr*	Fatörzs kifli
		Energia: 166.92 Kcal / 697.73 KJ	Energia: 201.57 Kcal / 842.56 KJ	Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ	Energia: 362.51 Kcal / 1,515.29 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	7.75 g 3.34 g 0.85 g	5.90 g 5.26 g 2.16 g	11.68 g 15.64 g 1.63 g	7.48 g 5.11 g 2.82 g	15.30 g 20.52 g 9.71 g	6.40 g 4.60 g 0.00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	26.27 g 0.00 g 0.57 g	32.43 g 3.50 g 0.00 g	58.60 g 23.00 g 0.27 g	26.06 g 0.00 g 0.00 g	28.74 g 0.00 g 2.44 g	47.00 g 0.00 g 0.00 g	
<b>(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*</b>		Kifli*, Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Sós fonott kalács 54g*	Kakaócsiga*, Tej poharas 0,2l*	Sajtkrém klf.*, Kifli*, Zöldpaprika*	Zsemle rozsos*, Körözött túró 50gr*	Fatörzs kifli
		Energia: 166.92 Kcal / 697.73 KJ	Energia: 201.57 Kcal / 842.56 KJ	Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ	Energia: 362.51 Kcal / 1,515.29 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	7.75 g 3.34 g 0.85 g	5.90 g 5.26 g 2.16 g	11.68 g 15.64 g 1.63 g	7.48 g 5.11 g 2.82 g	15.30 g 20.52 g 9.71 g	6.40 g 4.60 g 0.00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	26.27 g 0.00 g 0.57 g	32.43 g 3.50 g 0.00 g	58.60 g 23.00 g 0.27 g	26.06 g 0.00 g 0.00 g	28.74 g 0.00 g 2.44 g	47.00 g 0.00 g 0.00 g	





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00484) Kollégium (15-18 év)*						
		Kifli*, Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Sós fonott kalács 54g*	Kakaócsiga*, Tej poharas 0,2l*	Sajtkrém klf.*, Kifli*, Zöldpaprika*	Zsemle rozsos*, Körözött túró 50gr*	Fatörzs kifli
		Energia: 166.92 Kcal / 697.73 KJ	Energia: 201.57 Kcal / 842.56 KJ	Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ	Energia: 362.51 Kcal / 1,515.29 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.75 g 3.34 g 0.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.90 g 5.26 g 2.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.68 g 15.64 g 1.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.48 g 5.11 g 2.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.30 g 20.52 g 9.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.40 g 4.60 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só 26.27 g 0.00 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 32.43 g 3.50 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 58.60 g 23.00 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só 26.06 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 28.74 g 0.00 g 2.44 g	Szénhidrát Cukor Só 47.00 g 0.00 g 0.00 g
	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)						
		Kifli*, Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Sós fonott kalács 54g*	Kakaócsiga*, Tej poharas 0,2l*	Sajtkrém klf.*, Kifli*, Zöldpaprika*	Zsemle rozsos*, Körözött túró 50gr*	Fatörzs kifli
		Energia: 166.92 Kcal / 697.73 KJ	Energia: 201.57 Kcal / 842.56 KJ	Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ	Energia: 362.51 Kcal / 1,515.29 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.75 g 3.34 g 0.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.90 g 5.26 g 2.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.68 g 15.64 g 1.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.48 g 5.11 g 2.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.30 g 20.52 g 9.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.40 g 4.60 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só 26.27 g 0.00 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 32.43 g 3.50 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 58.60 g 23.00 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só 26.06 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 28.74 g 0.00 g 2.44 g	Szénhidrát Cukor Só 47.00 g 0.00 g 0.00 g



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00494) Gimi (15-18 Év) T +E	Kifli*, Csirkemell sonka*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Sós fonott kalács 54g*	Kakaócsiga*, Tej poharas 0,2l*	Sajtkrém klf.*, Kifli*, Zöldpaprika*	Zsemle rozsos*, Körözött túró 50gr*	Fatörzs kifli
		Energia: 166.92 Kcal / 697.73 KJ	Energia: 201.57 Kcal / 842.56 KJ	Energia: 388.93 Kcal / 1,625.73 KJ	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ	Energia: 362.51 Kcal / 1,515.29 KJ	Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 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
		7.75 g 3.34 g 0.85 g	5.90 g 5.26 g 2.16 g	11.68 g 15.64 g 1.63 g	7.48 g 5.11 g 2.82 g	15.30 g 20.52 g 9.71 g	6.40 g 4.60 g 0.00 g
Ebéd	(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E	Tojás leves*, Bakonyi sertésszelet*, Bulgur*	Májgombóc leves*, Rántott hal*, Burgonyasaláta, majonézes*	Zöldbableves*, Pincepörkölt, Káposzta saláta*, Félbarna kenyér*	Fokhagyma krémleves 11-14*, Csirkerizottó*, Alma*	Alföldi gulyásleves*, Kalács házi, Félbarna kenyér*	Gyümölcsle klf.*, Rántott sajt*, Rizibizi*
		Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ	Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ	Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ	Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ	Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ	Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 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
		36.26 g 32.16 g 7.43 g	46.11 g 50.98 g 10.40 g	23.89 g 17.47 g 3.96 g	19.25 g 19.54 g 5.48 g	26.60 g 18.52 g 5.49 g	35.29 g 25.28 g 12.70 g
Ebéd	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Tojás leves*, Bakonyi sertésszelet*, Bulgur*	Májgombóc leves*, Rántott hal*, Burgonyasaláta, majonézes*	Zöldbableves*, Pincepörkölt, Káposzta saláta*, Félbarna kenyér*	Fokhagyma krémleves 11-14*, Csirkerizottó*, Alma*	Alföldi gulyásleves*, Kalács házi, Félbarna kenyér*	Gyümölcsle klf.*, Rántott sajt*, Rizibizi*
		Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ	Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ	Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ	Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ	Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ	Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 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
		36.26 g 32.16 g 7.43 g	46.11 g 50.98 g 10.40 g	23.89 g 17.47 g 3.96 g	19.25 g 19.54 g 5.48 g	26.60 g 18.52 g 5.49 g	35.29 g 25.28 g 12.70 g



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	23.96 g	0.00 g	4.78 g	112.67 g	5.00 g	5.82 g	33.98 g	4.00 g	4.00 g	100.81 g	0.00 g	1.35 g	88.27 g	0.00 g	0.83 g	93.73 g	0.00 g	2.20 g	
<b>(00472)</b> Ált.Isk. (7-10év) E+U	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*			Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*			Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*			Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizottó* , Alma*			Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*			Gyümölcslé klf.* , Rántott sajt* , Rizibizi*			
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ			Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ			Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ			Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ			Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ			Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 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	
	36.26 g	32.16 g	7.43 g	46.11 g	50.98 g	10.40 g	23.89 g	17.47 g	3.96 g	19.25 g	19.54 g	5.48 g	26.60 g	18.52 g	5.49 g	35.29 g	25.28 g	12.70 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23.96 g	0.00 g	4.78 g	112.67 g	5.00 g	5.82 g	33.98 g	4.00 g	4.00 g	100.81 g	0.00 g	1.35 g	88.27 g	0.00 g	0.83 g	93.73 g	0.00 g	2.20 g		
<b>(00473)</b> Ált. Isk. (11-14év) E+U	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*			Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*			Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*			Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizottó* , Alma*			Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*			Gyümölcslé klf.* , Rántott sajt* , Rizibizi*			
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ			Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ			Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ			Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ			Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ			Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 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	
	36.26 g	32.16 g	7.43 g	46.11 g	50.98 g	10.40 g	23.89 g	17.47 g	3.96 g	19.25 g	19.54 g	5.48 g	26.60 g	18.52 g	5.49 g	35.29 g	25.28 g	12.70 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23.96 g	0.00 g	4.78 g	112.67 g	5.00 g	5.82 g	33.98 g	4.00 g	4.00 g	100.81 g	0.00 g	1.35 g	88.27 g	0.00 g	0.83 g	93.73 g	0.00 g	2.20 g		
<b>(00482)</b>	Tojás leves 7-10			Májgaluska leves 7-10 év* , Rántott			Zöldbableves 7-10 év* , Párolt			Fokhagyma			Alföldi			Rántott sajt 7-10			



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Napközi gyermek (7- 10 év) *	éves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*			hal 7-10 év* , Burgonyasaláta, majonézes*			sertésszelet isk, Káposzta saláta 7-10 éves* , Félbarna kenyér*			krémleves 7-10* , Csirkerizottó* , Alma*			gulyásleves* , Kalács házi isk, Félbarna kenyér*			év* , Rizi-bizi 7-10 év* , Gyümölcslé klf.*		
	Energia: 436.26 Kcal / 1,823.57 KJ			Energia: 886.07 Kcal / 3,703.77 KJ			Energia: 372.32 Kcal / 1,556.30 KJ			Energia: 577.92 Kcal / 2,415.71 KJ			Energia: 550.27 Kcal / 2,300.13 KJ			Energia: 605.49 Kcal / 2,530.95 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
	29.17 g	27.11 g	6.09 g	34.23 g	42.79 g	8.60 g	23.18 g	17.16 g	3.83 g	17.17 g	17.77 g	4.91 g	21.68 g	14.56 g	4.23 g	27.83 g	19.38 g	9.59 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.34 g	0.00 g	2.25 g	88.76 g	4.00 g	4.80 g	29.59 g	2.00 g	2.58 g	86.41 g	0.00 g	2.17 g	81.73 g	0.00 g	0.67 g	79.03 g	0.00 g	1.82 g	
(00483) Napközi gyermek (11- 14 év)*	Tojás leves 11-14 éves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*			Májgaluska leves 11-14 év* , Rántott hal 11-14 év* , Burgonyasaláta, majonézes*			Zöldbableves 11-14 év* , Káposzta saláta 11-14 éves* , Pincepörkölt, Félbarna kenyér*			Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizottó* , Alma*			Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*			Rántott sajt 11-14 év* , Rizi-bizi 11-14 év* , Gyümölcslé klf.*		
	Energia: 453.56 Kcal / 1,895.88 KJ			Energia: 990.46 Kcal / 4,140.12 KJ			Energia: 372.28 Kcal / 1,556.13 KJ			Energia: 666.61 Kcal / 2,786.43 KJ			Energia: 593.59 Kcal / 2,481.21 KJ			Energia: 672.75 Kcal / 2,812.10 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
	31.14 g	29.25 g	6.65 g	39.62 g	46.70 g	9.43 g	23.24 g	16.62 g	3.51 g	19.93 g	22.20 g	6.19 g	24.22 g	16.57 g	4.87 g	31.69 g	21.52 g	10.98 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.95 g	0.00 g	4.26 g	100.38 g	4.50 g	5.26 g	30.70 g	3.00 g	3.48 g	95.85 g	0.00 g	2.71 g	85.39 g	0.00 g	0.76 g	87.09 g	0.00 g	2.01 g	
(00484) Kollégium (15-18 év)*	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*			Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*			Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*			Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizottó* , Alma*			Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*			Gyümölcslé klf.* , Rántott sajt* , Rizi-bizi*		
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ			Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ			Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ			Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ			Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ			Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 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
	36.26 g	32.16 g	7.43 g	46.11 g	50.98 g	10.40 g	23.89 g	17.47 g	3.96 g	19.25 g	19.54 g	5.48 g	26.60 g	18.52 g	5.49 g	35.29 g	25.28 g	12.70 g



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.96 g	0.00 g	4.78 g	112.67 g	5.00 g	5.82 g	33.98 g	4.00 g	4.00 g	100.81 g	0.00 g	1.35 g	88.27 g	0.00 g	0.83 g	93.73 g	0.00 g	2.20 g
<b>(00485) Dolgozó (19-60 év)*</b>	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*			Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*			Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*			Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizottó* , Alma*			Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*			Gyümölcsle klf.* , Rántott sajt* , Rizibizi*		
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ			Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ			Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ			Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ			Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ			Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 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
	36.26 g	32.16 g	7.43 g	46.11 g	50.98 g	10.40 g	23.89 g	17.47 g	3.96 g	19.25 g	19.54 g	5.48 g	26.60 g	18.52 g	5.49 g	35.29 g	25.28 g	12.70 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23.96 g	0.00 g	4.78 g	112.67 g	5.00 g	5.82 g	33.98 g	4.00 g	4.00 g	100.81 g	0.00 g	1.35 g	88.27 g	0.00 g	0.83 g	93.73 g	0.00 g	2.20 g	
<b>(00487) Menza gyermek (7-10 év)*</b>	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*			Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*			Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*			Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizottó* , Alma*			Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*			Gyümölcsle klf.* , Rántott sajt* , Rizibizi*		
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ			Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ			Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ			Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ			Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ			Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 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
	36.26 g	32.16 g	7.43 g	46.11 g	50.98 g	10.40 g	23.89 g	17.47 g	3.96 g	19.25 g	19.54 g	5.48 g	26.60 g	18.52 g	5.49 g	35.29 g	25.28 g	12.70 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23.96 g	0.00 g	4.78 g	112.67 g	5.00 g	5.82 g	33.98 g	4.00 g	4.00 g	100.81 g	0.00 g	1.35 g	88.27 g	0.00 g	0.83 g	93.73 g	0.00 g	2.20 g	
<b>(00488) Menza</b>	Tojás leves* , Bakonyi			Májgombóc leves* , Rántott hal* ,			Zöldbableves* , Pincepörkölt,			Fokhagyma krémleves 11-14* ,			Alföldi gulyásleves* ,			Gyümölcsle klf.* , Rántott sajt* , Rizibizi*		



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

gyermek (11-14 év)*	sertésszelet* , Bulgur*	Burgonyasaláta, majonézes*	Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*	Csirkerizotó* , Alma*	Kalács házi , Félbarna kenyér*	bizi*
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ	Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ	Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ	Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ	Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ	Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 KJ
	Fehérje 36.26 g Zsír 32.16 g T.Zsír 7.43 g	Fehérje 46.11 g Zsír 50.98 g T.Zsír 10.40 g	Fehérje 23.89 g Zsír 17.47 g T.Zsír 3.96 g	Fehérje 19.25 g Zsír 19.54 g T.Zsír 5.48 g	Fehérje 26.60 g Zsír 18.52 g T.Zsír 5.49 g	Fehérje 35.29 g Zsír 25.28 g T.Zsír 12.70 g
	Szénhidrát 23.96 g Cukor 0.00 g Só 4.78 g	Szénhidrát 112.67 g Cukor 5.00 g Só 5.82 g	Szénhidrát 33.98 g Cukor 4.00 g Só 4.00 g	Szénhidrát 100.81 g Cukor 0.00 g Só 1.35 g	Szénhidrát 88.27 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g	Szénhidrát 93.73 g Cukor 0.00 g Só 2.20 g
(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*	Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*	Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*	Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizotó* , Alma*	Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*	Gyümölcsle klf.* , Rántott sajt* , Rizi-bizi*
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ	Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ	Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ	Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ	Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ	Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 KJ
	Fehérje 36.26 g Zsír 32.16 g T.Zsír 7.43 g	Fehérje 46.11 g Zsír 50.98 g T.Zsír 10.40 g	Fehérje 23.89 g Zsír 17.47 g T.Zsír 3.96 g	Fehérje 19.25 g Zsír 19.54 g T.Zsír 5.48 g	Fehérje 26.60 g Zsír 18.52 g T.Zsír 5.49 g	Fehérje 35.29 g Zsír 25.28 g T.Zsír 12.70 g
	Szénhidrát 23.96 g Cukor 0.00 g Só 4.78 g	Szénhidrát 112.67 g Cukor 5.00 g Só 5.82 g	Szénhidrát 33.98 g Cukor 4.00 g Só 4.00 g	Szénhidrát 100.81 g Cukor 0.00 g Só 1.35 g	Szénhidrát 88.27 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g	Szénhidrát 93.73 g Cukor 0.00 g Só 2.20 g
(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*	Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*	Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*	Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizotó* , Alma*	Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*	Gyümölcsle klf.* , Rántott sajt* , Rizi-bizi*
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ	Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ	Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ	Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ	Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ	Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 KJ
	Fehérje 36.26 g Zsír 32.16 g T.Zsír 7.43 g	Fehérje 46.11 g Zsír 50.98 g T.Zsír 10.40 g	Fehérje 23.89 g Zsír 17.47 g T.Zsír 3.96 g	Fehérje 19.25 g Zsír 19.54 g T.Zsír 5.48 g	Fehérje 26.60 g Zsír 18.52 g T.Zsír 5.49 g	Fehérje 35.29 g Zsír 25.28 g T.Zsír 12.70 g
	Szénhidrát 23.96 g Cukor 0.00 g Só 4.78 g	Szénhidrát 112.67 g Cukor 5.00 g Só 5.82 g	Szénhidrát 33.98 g Cukor 4.00 g Só 4.00 g	Szénhidrát 100.81 g Cukor 0.00 g Só 1.35 g	Szénhidrát 88.27 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g	Szénhidrát 93.73 g Cukor 0.00 g Só 2.20 g





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	00494) Gimi (15-18 Év) T +E																	
	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*		Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*			Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*			Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizottó* , Alma*			Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*			Gyümölcslé klf.* , Rántott sajt* , Rizi-bizi*			
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ		Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ			Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ			Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ			Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ			Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 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
	36.26 g	32.16 g	7.43 g	46.11 g	50.98 g	10.40 g	23.89 g	17.47 g	3.96 g	19.25 g	19.54 g	5.48 g	26.60 g	18.52 g	5.49 g	35.29 g	25.28 g	12.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.96 g	0.00 g	4.78 g	112.67 g	5.00 g	5.82 g	33.98 g	4.00 g	4.00 g	100.81 g	0.00 g	1.35 g	88.27 g	0.00 g	0.83 g	93.73 g	0.00 g	2.20 g
	00495) Gimi (15-18 év) E +U																	
	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*		Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*			Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*			Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizottó* , Alma*			Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*			Gyümölcslé klf.* , Rántott sajt* , Rizi-bizi*			
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18 KJ		Energia: 1,105.40 Kcal / 4,620.57 KJ			Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11 KJ			Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56 KJ			Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ			Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22 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
	36.26 g	32.16 g	7.43 g	46.11 g	50.98 g	10.40 g	23.89 g	17.47 g	3.96 g	19.25 g	19.54 g	5.48 g	26.60 g	18.52 g	5.49 g	35.29 g	25.28 g	12.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.96 g	0.00 g	4.78 g	112.67 g	5.00 g	5.82 g	33.98 g	4.00 g	4.00 g	100.81 g	0.00 g	1.35 g	88.27 g	0.00 g	0.83 g	93.73 g	0.00 g	2.20 g
	00501) Felnőtt																	
	Tojás leves* , Bakonyi sertésszelet* , Bulgur*		Májgombóc leves* , Rántott hal* , Burgonyasaláta, majonézes*			Zöldbableves* , Pincepörkölt, Káposzta saláta* , Félbarna kenyér*			Fokhagyma krémleves 11-14* , Csirkerizottó* , Alma*			Alföldi gulyásleves* , Kalács házi , Félbarna kenyér*			Gyümölcslé klf.* , Rántott sajt* , Rizi-bizi*			
	Energia: 532.58 Kcal / 2,226.18		Energia: 1,105.40 Kcal /			Energia: 395.96 Kcal / 1,655.11			Energia: 660.42 Kcal / 2,760.56			Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89			Energia: 747.90 Kcal / 3,126.22			



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

étkezés A menü	Kj 4,620.57 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	36.26 g	32.16 g	7.43 g	46.11 g	50.98 g	10.40 g	23.89 g	17.47 g	3.96 g	19.25 g	19.54 g	5.48 g	26.60 g	18.52 g	5.49 g	35.29 g	25.28 g	12.70 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
23.96 g	0.00 g	4.78 g	112.67 g	5.00 g	5.82 g	33.98 g	4.00 g	4.00 g	100.81 g	0.00 g	1.35 g	88.27 g	0.00 g	0.83 g	93.73 g	0.00 g	2.20 g							

Uzsonna

(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U	Tejberizs*						Félbarna kenyér*, Áfonya lekvár*						Müzliszelet,gyümölcsös,csokis*, Banán*						Zsemle rozsos*, Párizsi felvágott*, Margarin Light csészés*						Puding (vaniliás,csokis)*						Lekváros táska*					
	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj						Energia: 107.97 Kcal / 451.31 Kj						Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj						Energia: 193.60 Kcal / 809.25 Kj						Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj						Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv															
5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.04 g	0.20 g	0.06 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g																			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
35.02 g	0.00 g	0.00 g	23.36 g	10.86 g	0.04 g	60.00 g	4.00 g	0.11 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g																			

(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Tejberizs*						Félbarna kenyér*, Áfonya lekvár*						Müzliszelet,gyümölcsös,csokis*, Banán*						Zsemle rozsos*, Párizsi felvágott*, Margarin Light csészés*						Puding (vaniliás,csokis)*						Lekváros táska*					
	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj						Energia: 107.97 Kcal / 451.31 Kj						Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj						Energia: 193.60 Kcal / 809.25 Kj						Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj						Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv															
5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.04 g	0.20 g	0.06 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g																			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																			
35.02 g	0.00 g	0.00 g	23.36 g	10.86 g	0.04 g	60.00 g	4.00 g	0.11 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g																			



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																																										
Uzsonna	(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U																																																																																																
	(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Tejberizs*	Félbarna kenyér*, Áfonya lekvár*	Müzliszelet,gyümölcsös,csokis*, Banán*	Zsemle rozsos*, Párizsi felvágott*, Margarin Light csészés*	Puding (vaniliás,csokis)*	Lekváros táska*																																																																																										
	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>5.61 g</td><td>4.42 g</td><td>0.00 g</td> <td>2.04 g</td><td>0.20 g</td><td>0.06 g</td> <td>3.80 g</td><td>3.00 g</td><td>0.00 g</td> <td>7.26 g</td><td>6.99 g</td><td>2.05 g</td> <td>3.70 g</td><td>4.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>3.78 g</td><td>18.27 g</td><td>4.87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>35.02 g</td><td>0.00 g</td><td>0.00 g</td> <td>23.36 g</td><td>10.86 g</td><td>0.04 g</td> <td>60.00 g</td><td>4.00 g</td><td>0.11 g</td> <td>25.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.39 g</td> <td>16.90 g</td><td>0.00 g</td><td>0.00 g</td> <td>39.98 g</td><td>18.16 g</td><td>0.67 g</td> </tr> </table>	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ			Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.04 g	0.20 g	0.06 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	35.02 g	0.00 g	0.00 g	23.36 g	10.86 g	0.04 g	60.00 g	4.00 g	0.11 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g						
Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ			Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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																																																																																
5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.04 g	0.20 g	0.06 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																
35.02 g	0.00 g	0.00 g	23.36 g	10.86 g	0.04 g	60.00 g	4.00 g	0.11 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g																																																																																
(00483) Napközi gyermek (11-14 év) *	Tejberizs*	Félbarna kenyér*, Áfonya lekvár*	Müzliszelet,gyümölcsös,csokis*, Banán*	Zsemle rozsos*, Párizsi felvágott*, Margarin Light csészés*	Puding (vaniliás,csokis)*	Lekváros táska*																																																																																											
<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>5.61 g</td><td>4.42 g</td><td>0.00 g</td> <td>2.04 g</td><td>0.20 g</td><td>0.06 g</td> <td>3.80 g</td><td>3.00 g</td><td>0.00 g</td> <td>7.26 g</td><td>6.99 g</td><td>2.05 g</td> <td>3.70 g</td><td>4.20 g</td><td>0.00 g</td> <td>3.78 g</td><td>18.27 g</td><td>4.87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>35.02 g</td><td>0.00 g</td><td>0.00 g</td> <td>23.36 g</td><td>10.86 g</td><td>0.04 g</td> <td>60.00 g</td><td>4.00 g</td><td>0.11 g</td> <td>25.00 g</td><td>0.00 g</td><td>0.39 g</td> <td>16.90 g</td><td>0.00 g</td><td>0.00 g</td> <td>39.98 g</td><td>18.16 g</td><td>0.67 g</td> </tr> </table>	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ			Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.04 g	0.20 g	0.06 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	35.02 g	0.00 g	0.00 g	23.36 g	10.86 g	0.04 g	60.00 g	4.00 g	0.11 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g							
Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ			Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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																																																																																
5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.04 g	0.20 g	0.06 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																
35.02 g	0.00 g	0.00 g	23.36 g	10.86 g	0.04 g	60.00 g	4.00 g	0.11 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g																																																																																



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>Uzsonna</b>	<b>(00484) Kollégium (15-18 év)*</b>	Tejberizs*	Félbarna kenyér*, Áfonya lekvár*	Müzliszelet,gyümölcsös,csokis*, Banán*	Zsemle rozsos*, Párizsi felvágott*, Margarin Light csészés*	Puding (vaniliás,csokis)*	Lekváros táska*
		Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ Fehérje 5.61 g Zsír 4.42 g T.Zsírsvav 0.00 g Szénhidrát 35.02 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ Fehérje 2.04 g Zsír 0.20 g T.Zsírsvav 0.06 g Szénhidrát 23.36 g Cukor 10.86 g Só 0.04 g	Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ Fehérje 3.80 g Zsír 3.00 g T.Zsírsvav 0.00 g Szénhidrát 60.00 g Cukor 4.00 g Só 0.11 g	Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ Fehérje 7.26 g Zsír 6.99 g T.Zsírsvav 2.05 g Szénhidrát 25.00 g Cukor 0.00 g Só 0.39 g	Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ Fehérje 3.70 g Zsír 4.20 g T.Zsírsvav 0.00 g Szénhidrát 16.90 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ Fehérje 3.78 g Zsír 18.27 g T.Zsírsvav 4.87 g Szénhidrát 39.98 g Cukor 18.16 g Só 0.67 g
<b>(00493) Gimi napközi (15-18 éves)</b>	Tejberizs*	Félbarna kenyér*, Áfonya lekvár*	Müzliszelet,gyümölcsös,csokis*, Banán*	Zsemle rozsos*, Párizsi felvágott*, Margarin Light csészés*	Puding (vaniliás,csokis)*	Lekváros táska*	
	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ Fehérje 5.61 g Zsír 4.42 g T.Zsírsvav 0.00 g Szénhidrát 35.02 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ Fehérje 2.04 g Zsír 0.20 g T.Zsírsvav 0.06 g Szénhidrát 23.36 g Cukor 10.86 g Só 0.04 g	Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ Fehérje 3.80 g Zsír 3.00 g T.Zsírsvav 0.00 g Szénhidrát 60.00 g Cukor 4.00 g Só 0.11 g	Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ Fehérje 7.26 g Zsír 6.99 g T.Zsírsvav 2.05 g Szénhidrát 25.00 g Cukor 0.00 g Só 0.39 g	Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ Fehérje 3.70 g Zsír 4.20 g T.Zsírsvav 0.00 g Szénhidrát 16.90 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ Fehérje 3.78 g Zsír 18.27 g T.Zsírsvav 4.87 g Szénhidrát 39.98 g Cukor 18.16 g Só 0.67 g	
<b>(00495) Gimi (15-18 év) E +U</b>	Tejberizs*	Félbarna kenyér*, Áfonya lekvár*	Müzliszelet,gyümölcsös,csokis*, Banán*	Zsemle rozsos*, Párizsi felvágott*, Margarin Light csészés*	Puding (vaniliás,csokis)*	Lekváros táska*	
	Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav Szénhidrát Cukor Só	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav Szénhidrát Cukor Só	Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav Szénhidrát Cukor Só	Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav Szénhidrát Cukor Só	Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav Szénhidrát Cukor Só	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsvav Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.04 g	0.20 g	0.06 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.02 g	0.00 g	0.00 g	23.36 g	10.86 g	0.04 g	60.00 g	4.00 g	0.11 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g

<b>(00484) Kollégium (15-18 év)*</b>	Lasagne zöldséges -húsos*	Gyros pitában*	Túrós csusza*	Rántott csirkemáj* , Burgonyapüré 150 g, Csemege uborka*	Pizza sonkás,zöldséges*	Kifli*, Májkrém 65g-os, klf*
	Energia: 842.45 Kcal / 3,521.44 KJ	Energia: 467.21 Kcal / 1,952.94 KJ	Energia: 741.81 Kcal / 3,100.77 KJ	Energia: 463.20 Kcal / 1,936.18 KJ	Energia: 561.11 Kcal / 2,345.44 KJ	Energia: 220.81 Kcal / 922.99 KJ
	Fehérje 28.18 g Zsír 47.15 g T.Zsírsv 15.34 g	Fehérje 38.46 g Zsír 13.43 g T.Zsírsv 1.90 g	Fehérje 33.99 g Zsír 34.22 g T.Zsírsv 12.81 g	Fehérje 28.74 g Zsír 9.41 g T.Zsírsv 3.39 g	Fehérje 40.25 g Zsír 22.27 g T.Zsírsv 10.03 g	Fehérje 10.87 g Zsír 6.86 g T.Zsírsv 1.95 g
	Szénhidrát 74.58 g Cukor 7.90 g Só 1.43 g	Szénhidrát 58.43 g Cukor 0.09 g Só 1.37 g	Szénhidrát 73.60 g Cukor 0.00 g Só 5.29 g	Szénhidrát 64.78 g Cukor 0.00 g Só 2.72 g	Szénhidrát 58.61 g Cukor 5.10 g Só 2.87 g	Szénhidrát 28.36 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g

<b>(00485) Dolgozó (19-60 év)*</b>	Lasagne zöldséges -húsos*	Gyros pitában*	Túrós csusza*	Rántott csirkemáj* , Burgonyapüré 150 g, Csemege uborka*	Pizza sonkás,zöldséges*	Kifli*, Májkrém 65g-os, klf*
	Energia: 842.45 Kcal / 3,521.44 KJ	Energia: 467.21 Kcal / 1,952.94 KJ	Energia: 741.81 Kcal / 3,100.77 KJ	Energia: 463.20 Kcal / 1,936.18 KJ	Energia: 561.11 Kcal / 2,345.44 KJ	Energia: 220.81 Kcal / 922.99 KJ
	Fehérje 28.18 g Zsír 47.15 g T.Zsírsv 15.34 g	Fehérje 38.46 g Zsír 13.43 g T.Zsírsv 1.90 g	Fehérje 33.99 g Zsír 34.22 g T.Zsírsv 12.81 g	Fehérje 28.74 g Zsír 9.41 g T.Zsírsv 3.39 g	Fehérje 40.25 g Zsír 22.27 g T.Zsírsv 10.03 g	Fehérje 10.87 g Zsír 6.86 g T.Zsírsv 1.95 g
	Szénhidrát 74.58 g Cukor 7.90 g Só 1.43 g	Szénhidrát 58.43 g Cukor 0.09 g Só 1.37 g	Szénhidrát 73.60 g Cukor 0.00 g Só 5.29 g	Szénhidrát 64.78 g Cukor 0.00 g Só 2.72 g	Szénhidrát 58.61 g Cukor 5.10 g Só 2.87 g	Szénhidrát 28.36 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g

Vacsora





## Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
<b>Vacsora</b>	<b>(00501) Felnőtt étkezés A menü</b>	Lasagne zöldséges -húsos*	Gyros pitában*	Túrós csusza*	Rántott csirkemáj* , Burgonyapüré 150 g, Csemege uborka*	Pizza sonkás,zöldséges*	Kifli*, Májkrém 65g-os, klf*												
		Energia: 842.45 Kcal / 3,521.44 KJ		Energia: 467.21 Kcal / 1,952.94 KJ		Energia: 741.81 Kcal / 3,100.77 KJ		Energia: 463.20 Kcal / 1,936.18 KJ		Energia: 561.11 Kcal / 2,345.44 KJ		Energia: 220.81 Kcal / 922.99 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		28.18 g	47.15 g	15.34 g	38.46 g	13.43 g	1.90 g	33.99 g	34.22 g	12.81 g	28.74 g	9.41 g	3.39 g	40.25 g	22.27 g	10.03 g	10.87 g	6.86 g	1.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.58 g	7.90 g	1.43 g	58.43 g	0.09 g	1.37 g	73.60 g	0.00 g	5.29 g	64.78 g	0.00 g	2.72 g	58.61 g	5.10 g	2.87 g	28.36 g	0.00 g	0.00 g		

.....  
Élelmezésivezető

.....  
szakács

