



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Kollégium (15-18 év)*</b>	Tej*(7), Fatörzs kifli(3, 1)			Tejbedara szóráttal*(1,7)			Zöldtea*, Magos rozskenyér*(11, 1), Margarin kocka*, Csirkemell sonka*, Uborka(kígyó)*			Gyümölcstea *, Sajtostangli*(3, 1, 7), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Kakaó 15-18 éves*(7), Kifli tej.kiörl.*(4), Margarin Light csészés*, Sárgabaracklekvár*		
		Energia: 635.00 Kcal / 2,654.30 KJ			Energia: 358.72 Kcal / 1,499.45 KJ			Energia: 406.14 Kcal / 1,697.67 KJ			Energia: 260.67 Kcal / 1,089.60 KJ			Energia: 401.44 Kcal / 1,678.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.40 g	12.10 g	4.07 g	13.57 g	4.68 g	2.54 g	12.16 g	17.69 g	3.98 g	9.00 g	8.18 g	4.02 g	20.20 g	13.55 g	5.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.50 g	0.00 g	0.67 g	65.15 g	14.99 g	0.34 g	48.97 g	19.98 g	1.63 g	37.29 g	15.98 g	0.55 g	71.16 g	32.88 g	0.56 g		
1,3,7			1,7			1,11,(6),(7)			1,3,7,(6),(10)			4,7,(1),(12)				
<b>Tízórai</b>	<b>(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E</b>	Zsemle rozsos*(1), Margarin kocka*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*			Sajtós rúd*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7), Tej poharas 0,2l*(7)			Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*		
		Energia: 293.43 Kcal / 1,226.54 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 99.81 Kcal / 417.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.19 g	17.08 g	5.12 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	5.37 g	3.21 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.39 g	0.00 g	1.01 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	30.06 g	0.19 g	0.27 g	11.31 g	0.00 g	0.59 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(3),(6),(7)				
<b>Tízórai</b>	<b>(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E</b>	Zsemle rozsos*(1), Margarin kocka*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*			Sajtós rúd*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7), Tej poharas 0,2l*(7)			Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*		
		Energia: 293.43 Kcal / 1,226.54 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 99.81 Kcal / 417.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.19 g	17.08 g	5.12 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	5.37 g	3.21 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.39 g	0.00 g	1.01 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	30.06 g	0.19 g	0.27 g	11.31 g	0.00 g	0.59 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(3),(6),(7)				



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Zsemle rozsos*(1), Margarin kocka*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*			Sajtos rúd*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7), Tej poharas 0,2l*(7)			Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*		
		Energia: 293.43 Kcal / 1,226.54 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 99.81 Kcal / 417.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.19 g	17.08 g	5.12 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	5.37 g	3.21 g	0.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25.39 g	0.00 g	1.01 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	30.06 g	0.19 g	0.27 g	11.31 g	0.00 g	0.59 g	
	1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(3),(6),(7)			
	(00483) Napközi gyermek (11-14 év) *	Zsemle rozsos*(1), Margarin kocka*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*			Sajtos rúd*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7), Tej poharas 0,2l*(7)			Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*		
		Energia: 293.43 Kcal / 1,226.54 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 99.81 Kcal / 417.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.19 g	17.08 g	5.12 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	5.37 g	3.21 g	0.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.39 g	0.00 g	1.01 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	30.06 g	0.19 g	0.27 g	11.31 g	0.00 g	0.59 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(3),(6),(7)				
(00484) Kollégium (15-18 év) *	Zsemle rozsos*(1), Margarin kocka*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*			Sajtos rúd*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7), Tej poharas 0,2l*(7)			Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*			
	Energia: 293.43 Kcal / 1,226.54 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 99.81 Kcal / 417.21 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.19 g	17.08 g	5.12 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	7.26 g	6.99 g	2.05 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	5.37 g	3.21 g	0.91 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.39 g	0.00 g	1.01 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g	25.00 g	0.00 g	0.39 g	30.06 g	0.19 g	0.27 g	11.31 g	0.00 g	0.59 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(3),(6),(7)				



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Zsemle rozsos*(1), Margarin kocka*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*	Sajtos rúd*(3, 1, 7)	Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*	Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7), Tej poharas 0,2l*(7)	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*
		Energia: 293.43 Kcal / 1,226.54 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ	Energia: 99.81 Kcal / 417.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.19 g 17.08 g 5.12 g	5.67 g 2.60 g 1.49 g	7.26 g 6.99 g 2.05 g	10.34 g 6.15 g 2.93 g	5.37 g 3.21 g 0.91 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25.39 g 0.00 g 1.01 g	20.45 g 0.00 g 0.00 g	25.00 g 0.00 g 0.39 g	30.06 g 0.19 g 0.27 g	11.31 g 0.00 g 0.59 g	
	1,(6),(7)	1,3,7	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,(3),(6),(7)	
	(00494) Gimi (15-18 Év) T+E	Zsemle rozsos*(1), Margarin kocka*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*	Sajtos rúd*(3, 1, 7)	Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*	Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7), Tej poharas 0,2l*(7)	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*
		Energia: 293.43 Kcal / 1,226.54 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ	Energia: 99.81 Kcal / 417.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
9.19 g 17.08 g 5.12 g		5.67 g 2.60 g 1.49 g	7.26 g 6.99 g 2.05 g	10.34 g 6.15 g 2.93 g	5.37 g 3.21 g 0.91 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
25.39 g 0.00 g 1.01 g	20.45 g 0.00 g 0.00 g	25.00 g 0.00 g 0.39 g	30.06 g 0.19 g 0.27 g	11.31 g 0.00 g 0.59 g		
1,(6),(7)	1,3,7	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,(3),(6),(7)		
(00600) óvoda	Csoki golyó reggeli*(7)	Kakaó*(7), Sajtos rúd*(3, 1, 7)	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*	Tej *(7), Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7)	Zöldtea*, Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Uborka(kígyó)*	
	Energia: 118.40 Kcal / 494.91 KJ	Energia: 294.63 Kcal / 1,231.55 KJ	Energia: 187.47 Kcal / 783.62 KJ	Energia: 280.89 Kcal / 1,174.12 KJ	Energia: 191.96 Kcal / 802.39 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	7.16 g 3.90 g 1.63 g	14.45 g 6.68 g 3.72 g	4.20 g 6.30 g 2.11 g	13.74 g 7.65 g 3.74 g	6.89 g 3.49 g 0.91 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.19 g 11.66 g 0.27 g	43.85 g 9.99 g 0.33 g	26.99 g 15.98 g 0.42 g	35.36 g 0.19 g 0.40 g	31.98 g 19.98 g 0.59 g		
7,(1),(5),(6)	1,3,7	1,(3),(6),(7),(10)	1,3,7	1,(3),(6),(7)		
Ebéd	(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*					





### Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta	Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*	Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*	Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*	Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)										
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ		Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ		Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ		Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ		Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g	
	1,3,9		1,9,(3),(6),(7)		1,3,6,7,(8),(12)		1,3,7,9		1,3,7,9,(12)							
	<b>(00004) Dolgozó vacsora*</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta	Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*	Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*	Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*	Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)										
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ		Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ		Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ		Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ		Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
19.70 g		15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g		
1,3,9		1,9,(3),(6),(7)		1,3,6,7,(8),(12)		1,3,7,9		1,3,7,9,(12)								
<b>(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta	Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*	Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*	Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*	Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)											
	Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ		Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ		Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ		Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ		Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g		
1,3,9		1,9,(3),(6),(7)		1,3,6,7,(8),(12)		1,3,7,9		1,3,7,9,(12)								



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)		
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 Kj			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 Kj			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 Kj			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 Kj			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g	
	1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			
	(00472) Ált. Isk. (7-10év) E+U	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)		
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 Kj			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 Kj			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 Kj			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 Kj			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g		
1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				
(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)			
	Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 Kj			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 Kj			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 Kj			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 Kj			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g		
1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *</b>	Zöldborsóleves 7-10* (6,3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés ált.isk.* (9), Fejtett babfőzelék 7-10 év* (1), Sült kolbász 7-10 éves*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves 7-10 éves* (1,7), Bolognai spagetti halas*(4,6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves 7-10* (3,9,1,7), Rántott csirkemell * (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta 7-10 év*			Nyírségi gombócleves 7-10 év*(3,9,1,7), Darásmetélt ízzel 7-10 év* (3,1)		
		Energia: 661.00 Kcal / 2,762.98 KJ			Energia: 634.51 Kcal / 2,652.25 KJ			Energia: 641.53 Kcal / 2,681.60 KJ			Energia: 641.05 Kcal / 2,679.59 KJ			Energia: 737.02 Kcal / 3,080.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.38 g	16.04 g	2.50 g	33.39 g	27.16 g	8.58 g	25.66 g	15.32 g	4.91 g	34.58 g	19.10 g	3.09 g	21.78 g	24.11 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	104.31 g	6.99 g	9.73 g	61.92 g	0.00 g	5.00 g	98.64 g	28.51 g	1.91 g	81.82 g	1.00 g	5.88 g	106.31 g	26.12 g	4.42 g	
	1,3,6,9,(7)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,4,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			
	<b>(00483) Napközi gyermek (11-14 év) *</b>	Zöldborsóleves*(6,3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék 11-14 év* (1), Sült kolbász 11-14 éves*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves 11-14 éves* (1,7), Bolognai spagetti halas*(4,6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves 11-14* (3,9,1,7), Rántott csirkemell 11-14 év* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves 11-14 év*(3,9,1,7), Darásmetélt ízzel 11-14 év* (3,1)		
		Energia: 741.03 Kcal / 3,097.51 KJ			Energia: 778.04 Kcal / 3,252.21 KJ			Energia: 744.17 Kcal / 3,110.63 KJ			Energia: 707.46 Kcal / 2,957.18 KJ			Energia: 900.55 Kcal / 3,764.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.55 g	17.57 g	2.70 g	42.82 g	31.83 g	10.01 g	30.36 g	16.23 g	5.04 g	40.17 g	19.50 g	3.22 g	27.23 g	27.18 g	5.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.37 g	6.99 g	10.68 g	77.67 g	0.00 g	5.33 g	117.37 g	32.26 g	4.90 g	91.81 g	2.00 g	6.85 g	134.44 g	34.34 g	4.61 g		
1,3,6,9,(7)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,4,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				
<b>(00484) Kollégium (15-18 év) *</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)			
	Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g		
1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	<b>(00485) Dolgozó (19-60 év)*</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)		
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	99.77 g 6.99 g 12.18 g			93.71 g 0.00 g 5.95 g			99.64 g 35.92 g 4.56 g			82.91 g 2.00 g 9.65 g			156.27 g 40.79 g 4.90 g			
	1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			
	<b>(00487) Menza gyermek (7-10 év)*</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)		
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99.77 g 6.99 g 12.18 g			93.71 g 0.00 g 5.95 g			99.64 g 35.92 g 4.56 g			82.91 g 2.00 g 9.65 g			156.27 g 40.79 g 4.90 g				
1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				
<b>(00488) Menza gyermek (11-14 év)*</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)			
	Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
99.77 g 6.99 g 12.18 g			93.71 g 0.00 g 5.95 g			99.64 g 35.92 g 4.56 g			82.91 g 2.00 g 9.65 g			156.27 g 40.79 g 4.90 g				
1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)		
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g	
	1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			
	<b>(00493) Gimi napközi (15-18 éves)</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)		
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g		
1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				
<b>(00494) Gimi (15-18 Év) T+E</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)			
	Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 KJ			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 KJ			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 KJ			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g		
1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00495) Gimi (15-18 év) E+U</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)		
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 Kj			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 Kj			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 Kj			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 Kj			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g	
	1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			
	<b>(00501) Felnőtt étkezés A menü</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)		
		Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 Kj			Energia: 968.67 Kcal / 4,049.04 Kj			Energia: 598.15 Kcal / 2,500.27 Kj			Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 Kj			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.70 g	15.19 g	1.93 g	55.83 g	40.00 g	12.73 g	16.53 g	14.06 g	4.86 g	36.87 g	25.88 g	4.14 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99.77 g	6.99 g	12.18 g	93.71 g	0.00 g	5.95 g	99.64 g	35.92 g	4.56 g	82.91 g	2.00 g	9.65 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g	
	1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			
	<b>(00600) óvoda</b>	Zöldborsóleves*(3,9,1), Burgonyás kocka* (3,1), Céklasaláta			Húsleves sertés*(9), Fejtett babfőzelék* (1), Sült kolbász(debreceni)*, Félbarna kenyér*(1), Mandarin*			Gyümölcs leves* (1,7), Bolognai spagetti halas* (4,6,3,1,7), Alma*			Zellerkrémleves * (3,9,1,7), Rántott csirkemell 11-14 év* (3,1,7), Petrezselymes rizs*, Uborkasaláta*			Nyírségi gombócleves* (3,9,1,7), Darásmetélt ízzel* (3,1)		
Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 Kj			Energia: 926.23 Kcal / 3,871.64 Kj			Energia: 517.90 Kcal / 2,164.82 Kj			Energia: 591.73 Kcal / 2,473.43 Kj			Energia: 1,078.56 Kcal / 4,508.38 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
19.70 g		15.19 g	1.93 g	51.06 g	38.31 g	12.15 g	18.55 g	9.83 g	3.10 g	28.88 g	17.07 g	3.09 g	31.84 g	35.04 g	7.27 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.77 g	6.99 g	12.18 g	91.76 g	0.00 g	5.85 g	87.14 g	32.72 g	1.38 g	79.82 g	2.00 g	8.05 g	156.27 g	40.79 g	4.90 g		
1,3,9			1,9,(3),(6),(7)			1,3,4,6,7,(8),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U</b>	Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*			Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)			Puding(vaniliás,csokis)*(7)			Magos rozskenyér*(11, 1), Vajkrém klf*(7)			Keksz, telj.kiörl.*(6, 1, 12), Alma*		
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ			Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 240.75 Kcal / 1,006.34 KJ			Energia: 39.86 Kcal / 166.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.24 g	5.05 g	2.82 g	12.46 g	11.19 g	6.03 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.70 g	10.85 g	3.87 g	0.57 g	0.57 g	0.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.46 g 0.00 g 0.00 g			25.57 g 0.00 g 0.86 g			16.90 g 0.00 g 0.00 g			27.78 g 0.00 g 0.99 g			7.72 g 0.08 g 0.03 g			
	1,7			1,7			7			1,7,11			1,6,12,(3),(7),(8),(11)			
	<b>(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U</b>	Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*			Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)			Puding(vaniliás,csokis)*(7)			Magos rozskenyér*(11, 1), Vajkrém klf*(7)			Keksz, telj.kiörl.*(6, 1, 12), Alma*		
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ			Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 240.75 Kcal / 1,006.34 KJ			Energia: 39.86 Kcal / 166.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.24 g	5.05 g	2.82 g	12.46 g	11.19 g	6.03 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.70 g	10.85 g	3.87 g	0.57 g	0.57 g	0.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	25.46 g 0.00 g 0.00 g			25.57 g 0.00 g 0.86 g			16.90 g 0.00 g 0.00 g			27.78 g 0.00 g 0.99 g			7.72 g 0.08 g 0.03 g			
	1,7			1,7			7			1,7,11			1,6,12,(3),(7),(8),(11)			
	<b>(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *</b>	Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*			Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)			Puding(vaniliás,csokis)*(7)			Magos rozskenyér*(11, 1), Vajkrém klf*(7)			Keksz, telj.kiörl.*(6, 1, 12), Alma*		
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ			Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 240.75 Kcal / 1,006.34 KJ			Energia: 39.86 Kcal / 166.61 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
7.24 g		5.05 g	2.82 g	12.46 g	11.19 g	6.03 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.70 g	10.85 g	3.87 g	0.57 g	0.57 g	0.02 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.46 g 0.00 g 0.00 g			25.57 g 0.00 g 0.86 g			16.90 g 0.00 g 0.00 g			27.78 g 0.00 g 0.99 g			7.72 g 0.08 g 0.03 g				
1,7			1,7			7			1,7,11			1,6,12,(3),(7),(8),(11)				
<b>(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*</b>	Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*			Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)			Puding(vaniliás,csokis)*(7)			Magos rozskenyér*(11, 1), Vajkrém klf*(7)			Keksz, telj.kiörl.*(6, 1, 12), Alma*			
	Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ			Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 240.75 Kcal / 1,006.34 KJ			Energia: 39.86 Kcal / 166.61 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.24 g	5.05 g	2.82 g	12.46 g	11.19 g	6.03 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.70 g	10.85 g	3.87 g	0.57 g	0.57 g	0.02 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.46 g 0.00 g 0.00 g			25.57 g 0.00 g 0.86 g			16.90 g 0.00 g 0.00 g			27.78 g 0.00 g 0.99 g			7.72 g 0.08 g 0.03 g				
1,7			1,7			7			1,7,11			1,6,12,(3),(7),(8),(11)				





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>		1,7			1,7			7			1,7,11			1,6,12,(3),(7),(8),(11)		
	<b>(00484) Kollégium (15-18 év)*</b>	Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*			Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Magos rozskenyér*(11, 1), Vajkrém klf*(7)			Keksz, tej.kiörl.*(6, 1, 12), Alma*		
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 Kj			Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 240.75 Kcal / 1,006.34 Kj			Energia: 39.86 Kcal / 166.61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.24 g	5.05 g	2.82 g	12.46 g	11.19 g	6.03 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.70 g	10.85 g	3.87 g	0.57 g	0.57 g	0.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.46 g	0.00 g	0.00 g	25.57 g	0.00 g	0.86 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	27.78 g	0.00 g	0.99 g	7.72 g	0.08 g	0.03 g	
		1,7			1,7			7			1,7,11			1,6,12,(3),(7),(8),(11)		
	<b>(00493) Gimi napközi (15-18 éves)</b>	Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*			Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Magos rozskenyér*(11, 1), Vajkrém klf*(7)			Keksz, tej.kiörl.*(6, 1, 12), Alma*		
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 Kj			Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 240.75 Kcal / 1,006.34 Kj			Energia: 39.86 Kcal / 166.61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.24 g	5.05 g	2.82 g	12.46 g	11.19 g	6.03 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.70 g	10.85 g	3.87 g	0.57 g	0.57 g	0.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.46 g	0.00 g	0.00 g	25.57 g	0.00 g	0.86 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	27.78 g	0.00 g	0.99 g	7.72 g	0.08 g	0.03 g	
		1,7			1,7			7			1,7,11			1,6,12,(3),(7),(8),(11)		
<b>(00495) Gimi (15-18 év) E+U</b>	Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*			Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Magos rozskenyér*(11, 1), Vajkrém klf*(7)			Keksz, tej.kiörl.*(6, 1, 12), Alma*			
	Energia: 177.06 Kcal / 740.11 Kj			Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 240.75 Kcal / 1,006.34 Kj			Energia: 39.86 Kcal / 166.61 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.24 g	5.05 g	2.82 g	12.46 g	11.19 g	6.03 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.70 g	10.85 g	3.87 g	0.57 g	0.57 g	0.02 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.46 g	0.00 g	0.00 g	25.57 g	0.00 g	0.86 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	27.78 g	0.00 g	0.99 g	7.72 g	0.08 g	0.03 g		
	1,7			1,7			7			1,7,11			1,6,12,(3),(7),(8),(11)			





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00600) óvoda</b>	Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*			Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Magos rozskenyér*(11, 1), Vajkrém klf*(7)			Keksz, tej.kiörl.*(6, 1, 12), Alma*		
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 Kj			Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 240.75 Kcal / 1,006.34 Kj			Energia: 39.86 Kcal / 166.61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.24 g	5.05 g	2.82 g	12.46 g	11.19 g	6.03 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.70 g	10.85 g	3.87 g	0.57 g	0.57 g	0.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.46 g	0.00 g	0.00 g	25.57 g	0.00 g	0.86 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	27.78 g	0.00 g	0.99 g	7.72 g	0.08 g	0.03 g		
			1,7			7			1,7,11			1,6,12,(3),(7),(8),(11)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*</b>	Gyros*(3,7), Pita tészta elősütött*(3), Jégsaláta*, Paradicsom*, Uborka (kígyó)*			Tejszínes tészta*(3,1,7)			Mediterrán csirkemell* (6,7), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Wimpi*(1,7), Zöldtea*			Gyümölcs joghurt(akciós) (7), Sajtos fonott durum* (1, 7)		
		Energia: 702.77 Kcal / 2,937.58 Kj			Energia: 323.02 Kcal / 1,350.22 Kj			Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj			Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj			Energia: 290.75 Kcal / 1,215.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.48 g	14.50 g	2.04 g	21.08 g	9.92 g	2.13 g	38.41 g	13.12 g	4.70 g	18.19 g	16.26 g	7.40 g	11.64 g	7.54 g	5.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.77 g	0.03 g	1.38 g	37.27 g	0.00 g	0.78 g	34.78 g	0.00 g	4.51 g	51.53 g	19.98 g	2.59 g	43.70 g	22.45 g	1.77 g		
			3,7			1,3,7			6,7,(1)			1,7,(6),(10)			1,7	
<b>Vacsora</b>	<b>(00004) Dolgozó vacsora*</b>	Gyros*(3,7), Pita tészta elősütött*(3), Jégsaláta*, Paradicsom*, Uborka (kígyó)*			Tejszínes tészta*(3,1,7)			Mediterrán csirkemell* (6,7), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Wimpi*(1,7), Zöldtea*			Gyümölcs joghurt(akciós) (7), Sajtos fonott durum* (1, 7)		
		Energia: 702.77 Kcal / 2,937.58 Kj			Energia: 323.02 Kcal / 1,350.22 Kj			Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj			Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj			Energia: 290.75 Kcal / 1,215.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.48 g	14.50 g	2.04 g	21.08 g	9.92 g	2.13 g	38.41 g	13.12 g	4.70 g	18.19 g	16.26 g	7.40 g	11.64 g	7.54 g	5.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.77 g	0.03 g	1.38 g	37.27 g	0.00 g	0.78 g	34.78 g	0.00 g	4.51 g	51.53 g	19.98 g	2.59 g	43.70 g	22.45 g	1.77 g		
			3,7			1,3,7			6,7,(1)			1,7,(6),(10)			1,7	





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Kollégium (15-18 év)*</b>	Gyros*(3,7), Pita tészta elősütött*(3), Jégsaláta*, Paradicsom*, Uborka (kígyó)*			Tejszínes tészta*(3,1,7)			Mediterrán csirkemell* (6,7), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Wimpi*(1,7), Zöldtea*			Gyümölcs joghurt(akciós) (7), Sajtos fonott durum* (1, 7)		
		Energia: 702.77 Kcal / 2,937.58 Kj			Energia: 323.02 Kcal / 1,350.22 Kj			Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj			Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj			Energia: 290.75 Kcal / 1,215.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.48 g	14.50 g	2.04 g	21.08 g	9.92 g	2.13 g	38.41 g	13.12 g	4.70 g	18.19 g	16.26 g	7.40 g	11.64 g	7.54 g	5.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	105.77 g	0.03 g	1.38 g	37.27 g	0.00 g	0.78 g	34.78 g	0.00 g	4.51 g	51.53 g	19.98 g	2.59 g	43.70 g	22.45 g	1.77 g	
	3,7			1,3,7			6,7,(1)			1,7,(6),(10)			1,7			
	<b>(00485) Dolgozó (19-60 év)*</b>	Gyros*(3,7), Pita tészta elősütött*(3), Jégsaláta*, Paradicsom*, Uborka (kígyó)*			Tejszínes tészta*(3,1,7)			Mediterrán csirkemell* (6,7), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Wimpi*(1,7), Zöldtea*			Gyümölcs joghurt(akciós) (7), Sajtos fonott durum* (1, 7)		
		Energia: 702.77 Kcal / 2,937.58 Kj			Energia: 323.02 Kcal / 1,350.22 Kj			Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj			Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj			Energia: 290.75 Kcal / 1,215.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.48 g	14.50 g	2.04 g	21.08 g	9.92 g	2.13 g	38.41 g	13.12 g	4.70 g	18.19 g	16.26 g	7.40 g	11.64 g	7.54 g	5.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.77 g	0.03 g	1.38 g	37.27 g	0.00 g	0.78 g	34.78 g	0.00 g	4.51 g	51.53 g	19.98 g	2.59 g	43.70 g	22.45 g	1.77 g		
3,7			1,3,7			6,7,(1)			1,7,(6),(10)			1,7				
<b>(00501) Felnőtt étkezés A menü</b>	Gyros*(3,7), Pita tészta elősütött*(3), Jégsaláta*, Paradicsom*, Uborka (kígyó)*			Tejszínes tészta*(3,1,7)			Mediterrán csirkemell* (6,7), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Wimpi*(1,7), Zöldtea*			Gyümölcs joghurt(akciós) (7), Sajtos fonott durum* (1, 7)			
	Energia: 702.77 Kcal / 2,937.58 Kj			Energia: 323.02 Kcal / 1,350.22 Kj			Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj			Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj			Energia: 290.75 Kcal / 1,215.34 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	46.48 g	14.50 g	2.04 g	21.08 g	9.92 g	2.13 g	38.41 g	13.12 g	4.70 g	18.19 g	16.26 g	7.40 g	11.64 g	7.54 g	5.87 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
105.77 g	0.03 g	1.38 g	37.27 g	0.00 g	0.78 g	34.78 g	0.00 g	4.51 g	51.53 g	19.98 g	2.59 g	43.70 g	22.45 g	1.77 g		
3,7			1,3,7			6,7,(1)			1,7,(6),(10)			1,7				





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

.....  
Élelmezésivezető

.....  
szakács

