

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Zöldtea*, Kifli telj.kiörl.* (4), Margarin Light csészés*, Diákcsemege*, Uborka(kígyó)*			Tej*(7), Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7), Margarin Light csészés*, Sárgabaracklekvár*			Csoki golyó reggeli*(7)			Gyümölcsstea*, Melegszendvics*(1,7)			Zöldtea*, Magos rozskenyér*(11, 1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Uborka(kígyó)*		
		Energia: 304.62 Kcal / 1,273.31 KJ			Energia: 426.47 Kcal / 1,782.64 KJ			Energia: 118.40 Kcal / 494.91 KJ			Energia: 321.18 Kcal / 1,342.53 KJ			Energia: 334.26 Kcal / 1,397.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.80 g	17.84 g	5.70 g	20.59 g	13.10 g	6.04 g	7.16 g	3.90 g	1.63 g	9.54 g	8.63 g	3.69 g	13.57 g	6.72 g	0.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.79 g	19.98 g	1.06 g	52.42 g	6.64 g	0.80 g	15.19 g	11.66 g	0.27 g	51.01 g	16.77 g	0.63 g	54.37 g	19.98 g	1.76 g		
4,(1),(6),(7)			1,3,7,(12)			7,(1),(5),(6)			1,7,(3),(6),(10)			1,11,(6),(7)				
Tízórai	(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E	Kakaócsiga*(1)			Kifli telj.kiörl.*(4), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Jégcsap retek*			Kifli*(1, 7), Kockasajt*(7)			Tej poharas 0,2l*(7), Briós*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*		
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 KJ			Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ			Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ			Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ			Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.88 g	12.64 g	0.00 g	12.87 g	8.97 g	2.66 g	7.48 g	3.81 g	2.97 g	11.04 g	6.79 g	3.19 g	9.18 g	12.53 g	3.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.00 g	0.00 g	0.00 g	23.16 g	0.00 g	0.58 g	25.48 g	0.00 g	0.56 g	37.94 g	6.74 g	0.65 g	25.36 g	0.00 g	1.04 g		
1			4,(1),(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)				
Tízórai	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Kakaócsiga*(1)			Kifli telj.kiörl.*(4), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Jégcsap retek*			Kifli*(1, 7), Kockasajt*(7)			Tej poharas 0,2l*(7), Briós*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*		
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 KJ			Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ			Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ			Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ			Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.88 g	12.64 g	0.00 g	12.87 g	8.97 g	2.66 g	7.48 g	3.81 g	2.97 g	11.04 g	6.79 g	3.19 g	9.18 g	12.53 g	3.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.00 g	0.00 g	0.00 g	23.16 g	0.00 g	0.58 g	25.48 g	0.00 g	0.56 g	37.94 g	6.74 g	0.65 g	25.36 g	0.00 g	1.04 g		
1			4,(1),(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)				





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Kakaócsiga*(1)			Kifli tej.kiörl.*(4), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Jégcsap retek*			Kifli*(1, 7), Kockasajt*(7)			Tej poharas 0,2l*(7), Briós*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*		
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 KJ			Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ			Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ			Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ			Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.88 g	12.64 g	0.00 g	12.87 g	8.97 g	2.66 g	7.48 g	3.81 g	2.97 g	11.04 g	6.79 g	3.19 g	9.18 g	12.53 g	3.89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.00 g 0.00 g 0.00 g			23.16 g 0.00 g 0.58 g			25.48 g 0.00 g 0.56 g			37.94 g 6.74 g 0.65 g			25.36 g 0.00 g 1.04 g			
	1			4,(1),(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)			
	(00483) Napközi gyermek (11-14 év) *	Kakaócsiga*(1)			Kifli tej.kiörl.*(4), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Jégcsap retek*			Kifli*(1, 7), Kockasajt*(7)			Tej poharas 0,2l*(7), Briós*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*		
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 KJ			Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ			Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ			Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ			Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.88 g	12.64 g	0.00 g	12.87 g	8.97 g	2.66 g	7.48 g	3.81 g	2.97 g	11.04 g	6.79 g	3.19 g	9.18 g	12.53 g	3.89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.00 g 0.00 g 0.00 g			23.16 g 0.00 g 0.58 g			25.48 g 0.00 g 0.56 g			37.94 g 6.74 g 0.65 g			25.36 g 0.00 g 1.04 g				
1			4,(1),(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)				
(00484) Kollégium (15-18 év) *	Kakaócsiga*(1)			Kifli tej.kiörl.*(4), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Jégcsap retek*			Kifli*(1, 7), Kockasajt*(7)			Tej poharas 0,2l*(7), Briós*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*			
	Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 KJ			Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ			Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ			Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ			Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.88 g	12.64 g	0.00 g	12.87 g	8.97 g	2.66 g	7.48 g	3.81 g	2.97 g	11.04 g	6.79 g	3.19 g	9.18 g	12.53 g	3.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48.00 g 0.00 g 0.00 g			23.16 g 0.00 g 0.58 g			25.48 g 0.00 g 0.56 g			37.94 g 6.74 g 0.65 g			25.36 g 0.00 g 1.04 g				
1			4,(1),(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)				



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Kakaócsiga*(1)			Kifli tej.kiörl.*(4), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Jégcsap retek*			Kifli*(1, 7), Kockasajt*(7)			Tej poharas 0,2l*(7), Briós*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*		
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 KJ			Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ			Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ			Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ			Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.88 g	12.64 g	0.00 g	12.87 g	8.97 g	2.66 g	7.48 g	3.81 g	2.97 g	11.04 g	6.79 g	3.19 g	9.18 g	12.53 g	3.89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.00 g 0.00 g 0.00 g			23.16 g 0.00 g 0.58 g			25.48 g 0.00 g 0.56 g			37.94 g 6.74 g 0.65 g			25.36 g 0.00 g 1.04 g			
	1			4,(1),(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)			
	(00494) Gimi (15-18 Év) T+E	Kakaócsiga*(1)			Kifli tej.kiörl.*(4), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Jégcsap retek*			Kifli*(1, 7), Kockasajt*(7)			Tej poharas 0,2l*(7), Briós*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*		
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 KJ			Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ			Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ			Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ			Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.88 g	12.64 g	0.00 g	12.87 g	8.97 g	2.66 g	7.48 g	3.81 g	2.97 g	11.04 g	6.79 g	3.19 g	9.18 g	12.53 g	3.89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
48.00 g 0.00 g 0.00 g			23.16 g 0.00 g 0.58 g			25.48 g 0.00 g 0.56 g			37.94 g 6.74 g 0.65 g			25.36 g 0.00 g 1.04 g				
1			4,(1),(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)				
(00600) óvoda	Kakaócsiga*(1)			Kifli tej.kiörl.*(4), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Jégcsap retek*			Kifli*(1, 7), Kockasajt*(7)			Tej poharas 0,2l*(7), Briós*(3, 1, 7)			Zsemle rozsos*(1), Margarin Light csészés*, Diákcsemege*, Uborka (kígyó)*			
	Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 KJ			Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ			Energia: 166.10 Kcal / 694.30 KJ			Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ			Energia: 252.14 Kcal / 1,053.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.88 g	12.64 g	0.00 g	12.87 g	8.97 g	2.66 g	7.48 g	3.81 g	2.97 g	11.04 g	6.79 g	3.19 g	9.18 g	12.53 g	3.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48.00 g 0.00 g 0.00 g			23.16 g 0.00 g 0.58 g			25.48 g 0.00 g 0.56 g			37.94 g 6.74 g 0.65 g			25.36 g 0.00 g 1.04 g				
1			4,(1),(6),(7)			1,7			1,3,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*															





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*	Párolt rizs* (9), Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos hús-gombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaníliásodó (7)		
		Energia: 583.38 Kcal / 2,438.53 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		24.42 g	26.19 g	7.84 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	61.31 g 14.99 g 2.54 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g			
	1,7,9,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)			
	(00004) Dolgozó vacsora*	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos hús-gombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaníliásodó (7)		
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g				
1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				
(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos hús-gombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaníliásodó (7)			
	Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g				
1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)		
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g			
	1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)			
	(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)		
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g				
1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				
(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)			
	Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g				
1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				
(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *																



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Almaleves* (1,7), Borsos tokány 7-10 év* (1), Párolt rizs 7-10 éves* , Csemege uborka 7-10 év*	Húsleves sertés ált.isk.* (9), Zöldborsófőzelék 7-10* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*	Zöldségleves 7-10 év* (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc 7-10* (3,1), Főtt burgonya 7-10*	Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos pulyka tekercs* (9,7), Tészta köret 7-10* (3,1)	Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Vaniliasodó isk(7), Piskóta*(6,3,1)
		Energia: 575.73 Kcal / 2,406.55 KJ	Energia: 639.31 Kcal / 2,672.32 KJ	Energia: 699.25 Kcal / 2,922.87 KJ	Energia: 530.93 Kcal / 2,219.29 KJ	Energia: 905.14 Kcal / 3,783.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.54 g 23.55 g 6.50 g	34.90 g 30.54 g 8.19 g	25.66 g 25.19 g 7.02 g	36.62 g 20.42 g 5.27 g	28.33 g 35.48 g 11.06 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	68.45 g 11.99 g 2.46 g	53.75 g 0.00 g 2.36 g	90.59 g 7.99 g 2.31 g	49.48 g 0.00 g 4.52 g	116.78 g 45.87 g 2.01 g	
	1,7,(10),(12)	1,9,(3),(6),(7)	1,3,9	1,3,7,9	1,3,6,7,9,(8),(12)	
	(00483) Napközi gyermek (11-14 év) *	Almaleves* (1,7), Borsos tokány 11-14 év* (1), Párolt rizs 11-14 éves* (9), Csemege uborka 11-14 év*	Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék 11-14* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*	Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc 11-14* (3,1), Főtt burgonya 11-14*	Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos pulyka tekercs* (9,7), Tészta köret 11-14* (3,1)	Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)
		Energia: 649.71 Kcal / 2,715.79 KJ	Energia: 733.77 Kcal / 3,067.16 KJ	Energia: 736.60 Kcal / 3,078.99 KJ	Energia: 594.14 Kcal / 2,483.51 KJ	Energia: 948.46 Kcal / 3,964.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.83 g 28.21 g 7.60 g	41.12 g 35.54 g 9.48 g	27.91 g 28.48 g 7.99 g	40.88 g 23.34 g 5.97 g	30.87 g 37.49 g 11.70 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
73.95 g 14.99 g 2.97 g	59.70 g 0.00 g 4.67 g	90.31 g 5.00 g 3.52 g	54.36 g 0.00 g 4.93 g	120.44 g 45.87 g 2.10 g		
1,7,9,(10),(12)	1,9,(3),(6),(7)	1,3,9	1,3,7,9	1,3,6,7,9,(8),(12)		
(00484) Kollégium (15-18 év) *	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*	Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*	Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*	Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéska(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)	Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)	
	Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ	Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ	Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ	Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ	Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	25.19 g 28.53 g 8.11 g	38.02 g 33.46 g 9.30 g	23.98 g 22.01 g 6.08 g	45.99 g 25.59 g 6.61 g	33.25 g 39.44 g 12.32 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
68.97 g 14.99 g 3.13 g	45.11 g 0.00 g 2.74 g	87.94 g 4.00 g 3.14 g	62.71 g 0.00 g 6.94 g	123.32 g 45.87 g 2.17 g		
1,7,(10),(12)	1,9,(3),(6),(7)	1,3,9	1,3,7,9	1,3,6,7,9,(8),(12)		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)		
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g			
	1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)			
	(00487) Menza gyermek (7-10 év)*	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)		
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g				
1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				
(00488) Menza gyermek (11-14 év)*	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)			
	Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g				
1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*	Párolt rizs, Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)		
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g			
	1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)			
	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)		
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g				
1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				
(00494) Gimi (15-18 Év) T+E	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)			
	Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g				
1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00495) Gimi (15-18 év) E+U	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)		
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g			
	1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)			
	(00501) Felnőtt étkezés A menü	Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Párolt rizs, Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Zöldségleves * (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7), Tészta köret 15-18 év *(3,1)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)		
		Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ			Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 987.38 Kcal / 4,127.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	28.53 g	8.11 g	38.02 g	33.46 g	9.30 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	45.99 g	25.59 g	6.61 g	33.25 g	39.44 g	12.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68.97 g 14.99 g 3.13 g			45.11 g 0.00 g 2.74 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			62.71 g 0.00 g 6.94 g			123.32 g 45.87 g 2.17 g				
1,7,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				
(00600) óvoda	Párolt rizs* (9), Almaleves* (1,7), Borsos tokány* (1), Csemege uborka*			Húsleves sertés*(9), Zöldborsófőzelék* (1), Sertés pörkölt* , Félbarna kenyér*(1), Alma*			Paradicsomos húsgombóc(3,1), Zöldségleves * (3,9,1), Főtt burgonya*			Gombaleves * (3,9,1,7), Tészta köret 15-18 év * (3,1), Sajtos baconos sült sertéskara(9,7)			Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Piskóta*(6,3,1), Vaniliasodó (7)			
	Energia: 583.38 Kcal / 2,438.53 KJ			Energia: 600.70 Kcal / 2,510.93 KJ			Energia: 653.23 Kcal / 2,730.50 KJ			Energia: 507.87 Kcal / 2,122.90 KJ			Energia: 847.52 Kcal / 3,542.63 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24.42 g	26.19 g	7.84 g	33.25 g	31.77 g	8.72 g	23.98 g	22.01 g	6.08 g	39.31 g	20.69 g	5.46 g	25.37 g	32.98 g	10.37 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.31 g 14.99 g 2.54 g			43.16 g 0.00 g 2.64 g			87.94 g 4.00 g 3.14 g			40.47 g 0.00 g 3.57 g			111.04 g 45.87 g 1.77 g				
1,7,9,(10),(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(8),(12)				



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Banán*, Keksz, csomagolt jó reggelt*(1)			Zsemle rozsos*(1), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Tejberizs*(7)			Hamlet*(1), Banán*		
		Energia: 120.34 Kcal / 503.02 KJ			Energia: 434.41 Kcal / 1,815.83 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 211.13 Kcal / 882.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.17 g	6.29 g	2.11 g	6.68 g	5.70 g	1.52 g	8.47 g	6.50 g	2.53 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.64 g	0.21 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	10.51 g 0.00 g 0.42 g			87.80 g 0.00 g 0.11 g			25.61 g 0.00 g 0.55 g			35.02 g 0.00 g 0.00 g			48.65 g 0.00 g 0.11 g			
	1,(3),(6),(7),(10)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7),(10)			7			1			
	(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Banán*, Keksz, csomagolt jó reggelt*(1)			Zsemle rozsos*(1), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Tejberizs*(7)			Hamlet*(1), Banán*		
		Energia: 120.34 Kcal / 503.02 KJ			Energia: 434.41 Kcal / 1,815.83 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 211.13 Kcal / 882.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.17 g	6.29 g	2.11 g	6.68 g	5.70 g	1.52 g	8.47 g	6.50 g	2.53 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.64 g	0.21 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
10.51 g 0.00 g 0.42 g			87.80 g 0.00 g 0.11 g			25.61 g 0.00 g 0.55 g			35.02 g 0.00 g 0.00 g			48.65 g 0.00 g 0.11 g				
1,(3),(6),(7),(10)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7),(10)			7			1				
(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Banán*, Keksz, csomagolt jó reggelt*(1)			Zsemle rozsos*(1), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Tejberizs*(7)			Hamlet*(1), Banán*			
	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 KJ			Energia: 434.41 Kcal / 1,815.83 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 211.13 Kcal / 882.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.17 g	6.29 g	2.11 g	6.68 g	5.70 g	1.52 g	8.47 g	6.50 g	2.53 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.64 g	0.21 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
10.51 g 0.00 g 0.42 g			87.80 g 0.00 g 0.11 g			25.61 g 0.00 g 0.55 g			35.02 g 0.00 g 0.00 g			48.65 g 0.00 g 0.11 g				
1,(3),(6),(7),(10)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7),(10)			7			1				



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Banán*, Keksz, csomagolt jó reggelt*(1)			Zsemle rozsos*(1), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Tejberizs*(7)			Hamlet*(1), Banán*		
		Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 434.41 Kcal / 1,815.83 Kj			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 Kj			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj			Energia: 211.13 Kcal / 882.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.17 g	6.29 g	2.11 g	6.68 g	5.70 g	1.52 g	8.47 g	6.50 g	2.53 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.64 g	0.21 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	10.51 g 0.00 g 0.42 g			87.80 g 0.00 g 0.11 g			25.61 g 0.00 g 0.55 g			35.02 g 0.00 g 0.00 g			48.65 g 0.00 g 0.11 g			
	1,(3),(6),(7),(10)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7),(10)			7			1			
	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Banán*, Keksz, csomagolt jó reggelt*(1)			Zsemle rozsos*(1), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Tejberizs*(7)			Hamlet*(1), Banán*		
		Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 434.41 Kcal / 1,815.83 Kj			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 Kj			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj			Energia: 211.13 Kcal / 882.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.17 g	6.29 g	2.11 g	6.68 g	5.70 g	1.52 g	8.47 g	6.50 g	2.53 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.64 g	0.21 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
10.51 g 0.00 g 0.42 g			87.80 g 0.00 g 0.11 g			25.61 g 0.00 g 0.55 g			35.02 g 0.00 g 0.00 g			48.65 g 0.00 g 0.11 g				
1,(3),(6),(7),(10)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7),(10)			7			1				
(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Banán*, Keksz, csomagolt jó reggelt*(1)			Zsemle rozsos*(1), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Tejberizs*(7)			Hamlet*(1), Banán*			
	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 434.41 Kcal / 1,815.83 Kj			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 Kj			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj			Energia: 211.13 Kcal / 882.52 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.17 g	6.29 g	2.11 g	6.68 g	5.70 g	1.52 g	8.47 g	6.50 g	2.53 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.64 g	0.21 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
10.51 g 0.00 g 0.42 g			87.80 g 0.00 g 0.11 g			25.61 g 0.00 g 0.55 g			35.02 g 0.00 g 0.00 g			48.65 g 0.00 g 0.11 g				
1,(3),(6),(7),(10)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7),(10)			7			1				



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00495) Gimi (15-18 év) E+U	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Banán*, Keksz, csomagolt jó reggelt*(1)			Zsemle rozsos*(1), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Tejberizs*(7)			Hamlet*(1), Banán*		
		Energia: 120.34 Kcal / 503.02 KJ			Energia: 434.41 Kcal / 1,815.83 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 211.13 Kcal / 882.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.17 g	6.29 g	2.11 g	6.68 g	5.70 g	1.52 g	8.47 g	6.50 g	2.53 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.64 g	0.21 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.51 g	0.00 g	0.42 g	87.80 g	0.00 g	0.11 g	25.61 g	0.00 g	0.55 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	48.65 g	0.00 g	0.11 g	
	1,(3),(6),(7),(10)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7),(10)			7			1			
	(00600) óvoda	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Banán*, Keksz, csomagolt jó reggelt*(1)			Zsemle rozsos*(1), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Tejberizs*(7)			Hamlet*(1), Banán*		
		Energia: 120.34 Kcal / 503.02 KJ			Energia: 434.41 Kcal / 1,815.83 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 211.13 Kcal / 882.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.17 g		6.29 g	2.11 g	6.68 g	5.70 g	1.52 g	8.47 g	6.50 g	2.53 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	2.64 g	0.21 g	0.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10.51 g	0.00 g	0.42 g	87.80 g	0.00 g	0.11 g	25.61 g	0.00 g	0.55 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	48.65 g	0.00 g	0.11 g		
1,(3),(6),(7),(10)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7),(10)			7			1				
Vacsora	(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*	Halrudak*(4), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Lepény sajtos tejfölös* (1,7)			Debreceni kolbász*, Félbarna kenyér*(1), Ketchup*, Mustár*(10), Gyümölcstea *			Cigánypecsenye 11-14 éves*, Petr. burgonya*			Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*, Sajtos rúd* (3, 1, 7)		
		Energia: 319.47 Kcal / 1,335.38 KJ			Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 KJ			Energia: 2,102.75 Kcal / 8,789.50 KJ			Energia: 811.29 Kcal / 3,391.19 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.60 g	10.64 g	1.97 g	25.07 g	30.31 g	13.82 g	73.33 g	88.55 g	12.04 g	18.88 g	57.05 g	16.45 g	6.21 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.39 g	0.00 g	2.36 g	47.21 g	3.00 g	1.31 g	249.52 g	18.38 g	21.86 g	53.68 g	0.00 g	2.84 g	45.85 g	0.00 g	0.00 g		
4,6,7,(1)			1,7			1,10,(3),(6),(7),(12)			(1)			1,3,7				





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00004) Dolgozó vacsora*	Halrudak*(4), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Lepény sajtos tejfölös* (1,7)			Debreceni kolbász*, Félbarna kenyér*(1), Ketchup*, Mustár*(10), Gyümölcstea *			Cigánypecsenye 11-14 éves* , Petr. burgonya*			Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Sajtos rúd* (3, 1, 7)		
		Energia: 319.47 Kcal / 1,335.38 Kj			Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 Kj			Energia: 2,102.75 Kcal / 8,789.50 Kj			Energia: 811.29 Kcal / 3,391.19 Kj			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.60 g	10.64 g	1.97 g	25.07 g	30.31 g	13.82 g	73.33 g	88.55 g	12.04 g	18.88 g	57.05 g	16.45 g	6.21 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.39 g	0.00 g	2.36 g	47.21 g	3.00 g	1.31 g	249.52 g	18.38 g	21.86 g	53.68 g	0.00 g	2.84 g	45.85 g	0.00 g	0.00 g	
	4,6,7,(1)			1,7			1,10,(3),(6),(7),(12)			(1)			1,3,7			
	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Halrudak*(4), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Lepény sajtos tejfölös* (1,7)			Debreceni kolbász*, Félbarna kenyér*(1), Ketchup*, Mustár*(10), Gyümölcstea *			Cigánypecsenye 11-14 éves* , Petr. burgonya*			Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Sajtos rúd* (3, 1, 7)		
		Energia: 319.47 Kcal / 1,335.38 Kj			Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 Kj			Energia: 2,102.75 Kcal / 8,789.50 Kj			Energia: 811.29 Kcal / 3,391.19 Kj			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.60 g	10.64 g	1.97 g	25.07 g	30.31 g	13.82 g	73.33 g	88.55 g	12.04 g	18.88 g	57.05 g	16.45 g	6.21 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.39 g	0.00 g	2.36 g	47.21 g	3.00 g	1.31 g	249.52 g	18.38 g	21.86 g	53.68 g	0.00 g	2.84 g	45.85 g	0.00 g	0.00 g		
4,6,7,(1)			1,7			1,10,(3),(6),(7),(12)			(1)			1,3,7				
(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Halrudak*(4), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Lepény sajtos tejfölös* (1,7)			Debreceni kolbász*, Félbarna kenyér*(1), Ketchup*, Mustár*(10), Gyümölcstea *			Cigánypecsenye 11-14 éves* , Petr. burgonya*			Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Sajtos rúd* (3, 1, 7)			
	Energia: 319.47 Kcal / 1,335.38 Kj			Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 Kj			Energia: 2,102.75 Kcal / 8,789.50 Kj			Energia: 811.29 Kcal / 3,391.19 Kj			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.60 g	10.64 g	1.97 g	25.07 g	30.31 g	13.82 g	73.33 g	88.55 g	12.04 g	18.88 g	57.05 g	16.45 g	6.21 g	2.60 g	1.49 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33.39 g	0.00 g	2.36 g	47.21 g	3.00 g	1.31 g	249.52 g	18.38 g	21.86 g	53.68 g	0.00 g	2.84 g	45.85 g	0.00 g	0.00 g		
4,6,7,(1)			1,7			1,10,(3),(6),(7),(12)			(1)			1,3,7				





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00501) Felnőtt étkezés A menü	Halrudak*(4), Burgonyapüré 150 g(6,7)			Lepény sajtos tejfölös* (1,7)			Debreceni kolbász*, Félbarna kenyér*(1), Ketchup*, Mustár*(10), Gyümölcstea *			Cigánypecsenye 11-14 éves* , Petr. burgonya*			Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Sajtos rúd* (3, 1, 7)		
		Energia: 319.47 Kcal / 1,335.38 KJ			Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 KJ			Energia: 2,102.75 Kcal / 8,789.50 KJ			Energia: 811.29 Kcal / 3,391.19 KJ			Energia: 230.55 Kcal / 963.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.60 g	10.64 g	1.97 g	25.07 g	30.31 g	13.82 g	73.33 g	88.55 g	12.04 g	18.88 g	57.05 g	16.45 g	6.21 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.39 g	0.00 g	2.36 g	47.21 g	3.00 g	1.31 g	249.52 g	18.38 g	21.86 g	53.68 g	0.00 g	2.84 g	45.85 g	0.00 g	0.00 g		
4,6,7,(1)			1,7			1,10,(3),(6),(7),(12)			(1)			1,3,7				

.....
Élelmezésivezető

.....
szakács

