

Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|   |                                 | hétfő  | kedd                                      | szerda  |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|---|---------------------------------|--|---|---|----------|---------|--|------------|---|---------|---------|----------|---------|--|------------|---|---------|---------|----------|---------|--------|--------|
| Reggeli   | (00484) Kollégium (15-18 év)*   | Tej*(7), Pogácsa leveles*  | Zöldtea*, Bundás kenyér* (3,1,7)          | Gyümölcstea *, Magos rozskenyér*(11, 1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Uborka(kígyó)* |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|   |                                 | Energia: 678.78 Kcal / 2,837.30 Kj   | Energia: 278.28 Kcal / 1,163.21 Kj        | Energia: 311.59 Kcal / 1,302.45 Kj  |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|   |                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26.10 g</td> <td>28.30 g</td> <td>4.07 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje                                   | Zsír  | T.Zsírsv | 26.10 g | 28.30 g  | 4.07 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5.95 g</td> <td>11.19 g</td> <td>1.54 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 5.95 g  | 11.19 g  | 1.54 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12.28 g</td> <td>6.47 g</td> <td>0.85 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 12.28 g | 6.47 g | 0.85 g |
|   |                                 | Fehérje  | Zsír                                      | T.Zsírsv  |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 26.10 g   | 28.30 g                         | 4.07 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Fehérje   | Zsír                            | T.Zsírsv   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 5.95 g  | 11.19 g                         | 1.54 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Fehérje   | Zsír                            | T.Zsírsv   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 12.28 g   | 6.47 g                          | 0.85 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>76.10 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.67 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát                      | Cukor  | Só  | 76.10 g   | 0.00 g   | 0.67 g  | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>36.61 g</td> <td>19.98 g</td> <td>0.11 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát | Cukor   | Só      | 36.61 g | 19.98 g  | 0.11 g  | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50.52 g</td> <td>15.98 g</td> <td>1.76 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát | Cukor   | Só      | 50.52 g | 15.98 g  | 1.76 g  |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor                           | Só   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 76.10 g   | 0.00 g                          | 0.67 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor                           | Só   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 36.61 g   | 19.98 g                         | 0.11 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor                           | Só   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 50.52 g   | 15.98 g                         | 1.76 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|   |                                 |  |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Tízórai   | (00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E | Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)   | Tej poharas 0,2l*(7), Fatörzs kifli(3, 1) | Perec *(3, 1, 7)  |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|   |                                 | Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj   | Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 Kj        | Energia: 122.49 Kcal / 512.01 Kj  |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|   |                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12.46 g</td> <td>11.19 g</td> <td>6.03 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje                                   | Zsír  | T.Zsírsv | 12.46 g | 11.19 g  | 6.03 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13.20 g</td> <td>7.60 g</td> <td>1.63 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 13.20 g | 7.60 g   | 1.63 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3.50 g</td> <td>3.30 g</td> <td>0.00 g</td> </tr> </tbody> </table>  | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 3.50 g  | 3.30 g | 0.00 g |
|   |                                 | Fehérje  | Zsír                                      | T.Zsírsv  |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 12.46 g   | 11.19 g                         | 6.03 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Fehérje   | Zsír                            | T.Zsírsv   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 13.20 g   | 7.60 g                          | 1.63 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Fehérje   | Zsír                            | T.Zsírsv   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 3.50 g  | 3.30 g                          | 0.00 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25.57 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.86 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát                      | Cukor  | Só  | 25.57 g   | 0.00 g   | 0.86 g  | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>57.60 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.27 g</td> </tr> </tbody> </table>  | Szénhidrát | Cukor   | Só      | 57.60 g | 0.00 g   | 0.27 g  | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> </tr> </tbody> </table>  | Szénhidrát | Cukor   | Só      | 18.80 g | 0.00 g   | 0.00 g  |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor                           | Só   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 25.57 g   | 0.00 g                          | 0.86 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor                           | Só   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 57.60 g   | 0.00 g                          | 0.27 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor                           | Só   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 18.80 g   | 0.00 g                          | 0.00 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|   |                                 |  |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Tízórai   | (00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E | Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7)   | Tej poharas 0,2l*(7), Fatörzs kifli(3, 1) | Perec *(3, 1, 7)  |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|   |                                 | Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj   | Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 Kj        | Energia: 122.49 Kcal / 512.01 Kj  |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|   |                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12.46 g</td> <td>11.19 g</td> <td>6.03 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje                                   | Zsír  | T.Zsírsv | 12.46 g | 11.19 g  | 6.03 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13.20 g</td> <td>7.60 g</td> <td>1.63 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 13.20 g | 7.60 g   | 1.63 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3.50 g</td> <td>3.30 g</td> <td>0.00 g</td> </tr> </tbody> </table>  | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 3.50 g  | 3.30 g | 0.00 g |
|   |                                 | Fehérje  | Zsír                                      | T.Zsírsv  |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 12.46 g   | 11.19 g                         | 6.03 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Fehérje   | Zsír                            | T.Zsírsv   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 13.20 g   | 7.60 g                          | 1.63 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Fehérje   | Zsír                            | T.Zsírsv   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 3.50 g  | 3.30 g                          | 0.00 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25.57 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.86 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát                      | Cukor  | Só  | 25.57 g   | 0.00 g   | 0.86 g  | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>57.60 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.27 g</td> </tr> </tbody> </table>  | Szénhidrát | Cukor   | Só      | 57.60 g | 0.00 g   | 0.27 g  | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.00 g</td> </tr> </tbody> </table>  | Szénhidrát | Cukor   | Só      | 18.80 g | 0.00 g   | 0.00 g  |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor                           | Só   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 25.57 g   | 0.00 g                          | 0.86 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor                           | Só   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 57.60 g   | 0.00 g                          | 0.27 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor                           | Só   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
| 18.80 g   | 0.00 g                          | 0.00 g   |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |
|   |                                 |  |   |   |          |         |  |            |   |         |         |          |         |  |            |   |         |         |          |         |        |        |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|                                    |  | hétfő  | kedd                                      | szerda                           |
|------------------------------------|--|--|---|----------------------------------|
| Tízórai                            | <b>(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *</b> | Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7) | Tej poharas 0,2l*(7), Fatörzs kifli(3, 1) | Perec *(3, 1, 7)                 |
|                                    |  | Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj                       | Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 Kj        | Energia: 122.49 Kcal / 512.01 Kj |
|                                    |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv            |
|                                    |  | 12.46 g 11.19 g 6.03 g                                   | 13.20 g 7.60 g 1.63 g                     | 3.50 g 3.30 g 0.00 g             |
|                                    | <b>(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*</b> | Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7) | Tej poharas 0,2l*(7), Fatörzs kifli(3, 1) | Perec *(3, 1, 7)                 |
|                                    |  | Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj                       | Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 Kj        | Energia: 122.49 Kcal / 512.01 Kj |
|                                    |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv            |
|                                    |  | 12.46 g 11.19 g 6.03 g                                   | 13.20 g 7.60 g 1.63 g                     | 3.50 g 3.30 g 0.00 g             |
|                                    | <b>(00484) Kollégium (15-18 év)*</b>       | Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7) | Tej poharas 0,2l*(7), Fatörzs kifli(3, 1) | Perec *(3, 1, 7)                 |
| Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj |  | Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 Kj                       | Energia: 122.49 Kcal / 512.01 Kj          |                                  |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv              |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                     |                                  |
| 12.46 g 11.19 g 6.03 g             |  | 13.20 g 7.60 g 1.63 g                                    | 3.50 g 3.30 g 0.00 g                      |                                  |
|                                    |  | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                       | Szénhidrát Cukor Só              |
|                                    |  | 25.57 g 0.00 g 0.86 g                                    | 57.60 g 0.00 g 0.27 g                     | 18.80 g 0.00 g 0.00 g            |
|                                    |  |  |   |                                  |



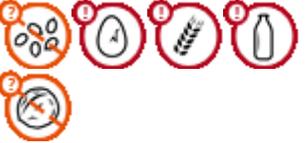
### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|                              |   | hétfő  | kedd  | szerda                           |
|------------------------------|---|--|---|----------------------------------|
| Tízórai                      | (00493) Gimi napközi (15-18 éves)                                       | Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7) | Tej poharas 0,2l*(7), Fatörzs kifli(3, 1)       | Perec *(3, 1, 7)                 |
|                              |   | Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj                       | Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 Kj              | Energia: 122.49 Kcal / 512.01 Kj |
|                              |   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                              | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                     | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv      |
|                              |   | 12.46 g    11.19 g    6.03 g                             | 13.20 g    7.60 g    1.63 g                     | 3.50 g    3.30 g    0.00 g       |
|                              | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só                                | Szénhidrát    Cukor    Só                       |                                  |
|                              | 25.57 g    0.00 g    0.86 g   | 57.60 g    0.00 g    0.27 g                              | 18.80 g    0.00 g    0.00 g                     |                                  |
|                              |   |  |   |                                  |
|                              | (00494) Gimi (15-18 Év) T+E   | Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7) | Tej poharas 0,2l*(7), Fatörzs kifli(3, 1)       | Perec *(3, 1, 7)                 |
|                              |   | Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 Kj                       | Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 Kj              | Energia: 122.49 Kcal / 512.01 Kj |
| Fehérje    Zsír    T.Zsírsv  |   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                              | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                     |                                  |
| 12.46 g    11.19 g    6.03 g |   | 13.20 g    7.60 g    1.63 g                              | 3.50 g    3.30 g    0.00 g                      |                                  |
| Szénhidrát    Cukor    Só    | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só                                |   |                                  |
| 25.57 g    0.00 g    0.86 g  | 57.60 g    0.00 g    0.27 g   | 18.80 g    0.00 g    0.00 g                              |   |                                  |
|                              |   |  |   |                                  |
| (00600) óvoda                | Gyümölcstea *, Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés*, Trapista sajt*(7) | Tej *(7), Fatörzs kifli(3, 1)                            | Tej *(7), Kifli*(1, 7), Margarin Light csészés* |                                  |
|                              | Energia: 321.15 Kcal / 1,342.41 Kj                                      | Energia: 537.93 Kcal / 2,248.55 Kj                       | Energia: 288.04 Kcal / 1,204.01 Kj              |                                  |
|                              | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                              | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv                     |                                  |
|                              | 12.49 g    11.20 g    6.03 g  | 16.60 g    9.10 g    2.44 g                              | 14.34 g    7.26 g    3.10 g                     |                                  |
| Szénhidrát    Cukor    Só    | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só                                |   |                                  |
| 42.05 g    15.98 g    0.86 g | 62.90 g    0.00 g    0.40 g   | 40.99 g    0.00 g    0.53 g                              |   |                                  |
|                              |   |  |   |                                  |
| Ebéd                         | (00003) Dolgozó ebéd-vacsora*   |  |   |                                  |





## Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|  | 15.10 g   | 45.17 g | 8.50 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 35.67 g   | 25.67 g | 8.15 g   |
|--|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
|  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
|  | 90.20 g   | 8.99 g  | 2.43 g   | 99.53 g  | 1.20 g  | 1.50 g   | 138.67 g  | 9.99 g  | 0.92 g   |
|  |                |         |          |    |         |          |    |         |          |
| <b>(00471) Ált. Isk.<br/>(11-14év) T+E</b> | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7) |         |          | Gyümölcslé klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya*                       |         |          | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7)                            |         |          |
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 KJ  |         |          | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 KJ   |         |          | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 KJ  |         |          |
|  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 15.10 g   | 45.17 g | 8.50 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 35.67 g   | 25.67 g | 8.15 g   |
|  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 90.20 g                                    | 8.99 g  | 2.43 g  | 99.53 g  | 1.20 g   | 1.50 g  | 138.67 g | 9.99 g  | 0.92 g  |          |
|  |                |         |          |    |         |          |    |         |          |
| <b>(00472) Ált.Isk. (7<br/>-10év) E+U</b>  | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7) |         |          | Gyümölcslé klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya*                       |         |          | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7)                            |         |          |
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 KJ  |         |          | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 KJ   |         |          | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 KJ  |         |          |
|  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 15.10 g   | 45.17 g | 8.50 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 35.67 g   | 25.67 g | 8.15 g   |
|  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 90.20 g                                    | 8.99 g  | 2.43 g  | 99.53 g  | 1.20 g   | 1.50 g  | 138.67 g | 9.99 g  | 0.92 g  |          |
|  |              |         |          |  |         |          |  |         |          |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|  |  |         |            |   |         |            |  |         |          |
|--|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|----------|
| <b>(00473) Ált. Isk.<br/>(11-14év) E+U</b>         | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7)                                |         |            | Gyümölcsle klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya*            |         |            | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7)     |         |          |
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 Kj   |         |            | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 Kj  |         |            | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 Kj                             |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 15.10 g  | 45.17 g | 8.50 g     | 41.48 g   | 39.79 g | 10.06 g    | 35.67 g  | 25.67 g | 8.15 g   |
| Szénhidrát   |  |         | Szénhidrát |   |         | Szénhidrát |  |         |          |
| Cukor  |  |         | Cukor      |   |         | Cukor      |  |         |          |
| Só   |  |         | Só         |   |         | Só         |  |         |          |
| 90.20 g  | 8.99 g   | 2.43 g  | 99.53 g    | 1.20 g  | 1.50 g  | 138.67 g   | 9.99 g   | 0.92 g  |          |
|  |  |         |            |   |         |            |  |         |          |
| <b>(00482) Napközi<br/>gyermek (7-10<br/>év) *</b> | Paradicsom leves 7-10<br>éves*(3,9,1), Rizi-bizi 7-10<br>év* (9), Tartármárt 7-10<br>év*(10,3,7), rántott sajt<br>Mirelit      |         |            | Sült burgonya 7-10 éves*<br>, Gyümölcsle klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7) |         |            | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga isk<br>(6,3,1,7) |         |          |
|  | Energia: 577.51 Kcal / 2,413.99 Kj   |         |            | Energia: 874.96 Kcal / 3,657.33 Kj  |         |            | Energia: 849.40 Kcal / 3,550.49 Kj                             |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 11.35 g  | 26.75 g | 5.22 g     | 39.98 g   | 39.67 g | 10.04 g    | 30.75 g  | 21.71 g | 6.89 g   |
| Szénhidrát   |  |         | Szénhidrát |   |         | Szénhidrát |  |         |          |
| Cukor  |  |         | Cukor      |   |         | Cukor      |  |         |          |
| Só   |  |         | Só         |   |         | Só         |  |         |          |
| 71.97 g  | 8.99 g   | 1.85 g  | 87.53 g    | 1.20 g  | 1.41 g  | 132.13 g   | 9.99 g   | 0.76 g  |          |
|  |  |         |            |   |         |            |  |         |          |
| <b>(00483) Napközi<br/>gyermek (11-14<br/>év)*</b> | Paradicsom leves 11-14<br>éves*(3,9,1), Rizi-bizi 11-<br>14 év* (9), Tartármárt 11-<br>14 év*(10,3,7), rántott sajt<br>Mirelit |         |            | Sült burgonya 11-14<br>éves*, Gyümölcsle klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7) |         |            | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7)     |         |          |
|  | Energia: 663.53 Kcal / 2,773.56 Kj   |         |            | Energia: 903.09 Kcal / 3,774.92 Kj  |         |            | Energia: 892.72 Kcal / 3,731.57 Kj                             |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  |  |         |            |   |         |            |  |         |          |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|  | 12.93 g   | 32.58 g | 5.95 g   | 40.73 g  | 39.73 g | 10.05 g  | 33.29 g  | 23.72 g | 7.53 g   |
|--|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
|  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
|  | 78.68 g   | 7.00 g  | 2.15 g   | 93.53 g  | 1.20 g  | 3.76 g   | 135.79 g   | 9.99 g  | 0.85 g   |
|  |   |         |          |  |         |          |  |         |          |
| <b>(00484)<br/>Kollégium (15-18<br/>év)*</b> | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7) |         |          | Gyümölcslé klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya* |         |          | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7) |         |          |
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 KJ  |         |          | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 KJ                             |         |          | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 KJ                         |         |          |
|  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 15.10 g   | 45.17 g | 8.50 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 35.67 g  | 25.67 g | 8.15 g   |
|  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 90.20 g                                      | 8.99 g  | 2.43 g  | 99.53 g  | 1.20 g   | 1.50 g  | 138.67 g | 9.99 g   | 0.92 g  |          |
|  |   |         |          |  |         |          |  |         |          |
| <b>(00485) Dolgozó<br/>(19-60 év)*</b>       | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7) |         |          | Gyümölcslé klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya* |         |          | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7) |         |          |
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 KJ  |         |          | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 KJ                             |         |          | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 KJ                         |         |          |
|  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 15.10 g   | 45.17 g | 8.50 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 35.67 g  | 25.67 g | 8.15 g   |
|  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 90.20 g                                      | 8.99 g  | 2.43 g  | 99.53 g  | 1.20 g   | 1.50 g  | 138.67 g | 9.99 g   | 0.92 g  |          |
|  |   |         |          |  |         |          |  |         |          |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

| (00487) Menza<br>gyermek (7-10<br>év)*     | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7) |          |            | Gyümölcsle klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya* |          |            | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7) |          |  |
|--|---|----------|------------|--|----------|------------|--|----------|--|
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 Kj  |          |            | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 Kj                             |          |            | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 Kj                         |          |  |
| Fehérje                                    | Zsír  | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv |  |
| 15.10 g                                    | 45.17 g   | 8.50 g   | 41.48 g    | 39.79 g  | 10.06 g  | 35.67 g    | 25.67 g  | 8.15 g   |  |
| Szénhidrát                                 | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       |  |
| 90.20 g                                    | 8.99 g  | 2.43 g   | 99.53 g    | 1.20 g   | 1.50 g   | 138.67 g   | 9.99 g   | 0.92 g   |  |
|  |   |          |            |  |          |            |  |          |  |
| (00488) Menza<br>gyermek (11-14<br>év)*    | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7) |          |            | Gyümölcsle klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya* |          |            | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7) |          |  |
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 Kj  |          |            | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 Kj                             |          |            | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 Kj                         |          |  |
| Fehérje                                    | Zsír  | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv |  |
| 15.10 g                                    | 45.17 g   | 8.50 g   | 41.48 g    | 39.79 g  | 10.06 g  | 35.67 g    | 25.67 g  | 8.15 g   |  |
| Szénhidrát                                 | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       |  |
| 90.20 g                                    | 8.99 g  | 2.43 g   | 99.53 g    | 1.20 g   | 1.50 g   | 138.67 g   | 9.99 g   | 0.92 g   |  |
|  |   |          |            |  |          |            |  |          |  |
| (00489) Menza<br>gimnázium (15-<br>18 év)* | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7) |          |            | Gyümölcsle klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya* |          |            | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7) |          |  |
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 Kj  |          |            | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 Kj                             |          |            | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 Kj                         |          |  |
| Fehérje                                    | Zsír  | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv |  |
| 15.10 g                                    | 45.17 g   | 8.50 g   | 41.48 g    | 39.79 g  | 10.06 g  | 35.67 g    | 25.67 g  | 8.15 g   |  |
| Szénhidrát                                 | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       |  |
|  |   |          |            |  |          |            |  |          |  |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|  | 90.20 g  | 8.99 g  | 2.43 g   | 99.53 g  | 1.20 g  | 1.50 g   | 138.67 g   | 9.99 g  | 0.92 g   |
|--|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
|  |  |         |          |  |         |          |  |         |          |
| <b>(00493) Gimi napközi (15-18 éves)</b> | Paradicsom leves* (3,9,1), rántott sajt Mirelit, Rizi-bizi* (9), Tartármártás*(10,3,7) |         |          | Gyümölcslé klf.*, Hamburger házi*(3,1,7), Sült burgonya* |         |          | Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Kakaós csiga (6,3,1,7) |         |          |
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 KJ   |         |          | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 KJ                       |         |          | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 KJ                   |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 15.10 g  | 45.17 g | 8.50 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 35.67 g  | 25.67 g | 8.15 g   |
|  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 90.20 g                                  | 8.99 g   | 2.43 g  | 99.53 g  | 1.20 g   | 1.50 g  | 138.67 g | 9.99 g   | 0.92 g  |          |
|  |  |         |          |  |         |          |  |         |          |
| <b>(00494) Gimi (15-18 Év) T+E</b>       | Paradicsom leves* (3,9,1), rántott sajt Mirelit, Rizi-bizi* (9), Tartármártás*(10,3,7) |         |          | Gyümölcslé klf.*, Hamburger házi*(3,1,7), Sült burgonya* |         |          | Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Kakaós csiga (6,3,1,7) |         |          |
|  | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 KJ   |         |          | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 KJ                       |         |          | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 KJ                   |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 15.10 g  | 45.17 g | 8.50 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 35.67 g  | 25.67 g | 8.15 g   |
|  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 90.20 g                                  | 8.99 g   | 2.43 g  | 99.53 g  | 1.20 g   | 1.50 g  | 138.67 g | 9.99 g   | 0.92 g  |          |
|  |  |         |          |  |         |          |  |         |          |
| <b>(00495) Gimi (15-</b>                 | Paradicsom leves* (3,9,1), rántott sajt Mirelit,                                       |         |          | Gyümölcslé klf.*, Hamburger házi*(3,1,7),                |         |          | Alföldi gulyásleves* (3,9,1), Kakaós csiga           |         |          |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

| 18 év) E+U                        | Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7)  | Sült burgonya*   | (6,3,1,7)  |         |          |            |         |          |
|-----------------------------------|---|--|--|---------|----------|------------|---------|----------|
|                                   | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 KJ  | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 KJ                             | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 KJ                         |         |          |            |         |          |
| Fehérje                           | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |
| 15.10 g                           | 45.17 g   | 8.50 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 35.67 g    | 25.67 g | 8.15 g   |
| Szénhidrát                        | Cukor   | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
| 90.20 g                           | 8.99 g  | 2.43 g   | 99.53 g  | 1.20 g  | 1.50 g   | 138.67 g   | 9.99 g  | 0.92 g   |
|                                   |   |  |  |         |          |            |         |          |
| (00501) Felnőtt<br>étkezés A menü | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7) | Gyümölcslé klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya* | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7) |         |          |            |         |          |
|                                   | Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 KJ  | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 KJ                             | Energia: 931.64 Kcal / 3,894.26 KJ                         |         |          |            |         |          |
| Fehérje                           | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |
| 15.10 g                           | 45.17 g   | 8.50 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 35.67 g    | 25.67 g | 8.15 g   |
| Szénhidrát                        | Cukor   | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
| 90.20 g                           | 8.99 g  | 2.43 g   | 99.53 g  | 1.20 g  | 1.50 g   | 138.67 g   | 9.99 g  | 0.92 g   |
|                                   |   |  |  |         |          |            |         |          |
| (00600) óvoda                     | Paradicsom leves*<br>(3,9,1), rántott sajt Mirelit,<br>Rizi-bizi* (9),<br>Tartármártás*(10,3,7) | Gyümölcslé klf.*,<br>Hamburger házi*(3,1,7),<br>Sült burgonya* | Alföldi gulyásleves*<br>(3,9,1), Kakaós csiga<br>(6,3,1,7) |         |          |            |         |          |
|                                   | Energia: 765.32 Kcal / 3,199.04 KJ  | Energia: 931.22 Kcal / 3,892.50 KJ                             | Energia: 791.78 Kcal / 3,309.64 KJ                         |         |          |            |         |          |
| Fehérje                           | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |
| 13.65 g                           | 42.58 g   | 8.20 g   | 41.48 g  | 39.79 g | 10.06 g  | 27.79 g    | 19.21 g | 6.20 g   |
| Szénhidrát                        | Cukor   | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
| 80.78 g                           | 6.00 g  | 2.23 g   | 99.53 g  | 1.20 g  | 1.50 g   | 126.39 g   | 9.99 g  | 0.52 g   |
|                                   |   |  |  |         |          |            |         |          |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.



Uzsonna

| <b>(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U</b>       | Félbarna kenyér*(1),<br>Áfonya lekvár*           | Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*,<br>Zöldpaprika*    | Banán*   |
|--|--|--|--|
|  | Energia: 107.97 Kcal / 451.31 Kj                 | Energia: 180.98 Kcal / 756.50 Kj                 | Energia: 209.94 Kcal / 877.55 Kj                 |
|  | Fehérje 2.04 g<br>Zsír 0.20 g<br>T.Zsírsv 0.06 g | Fehérje 7.48 g<br>Zsír 5.11 g<br>T.Zsírsv 2.82 g | Fehérje 2.60 g<br>Zsír 0.20 g<br>T.Zsírsv 0.00 g |
|  | Szénhidrát 23.36 g<br>Cukor 12.90 g<br>Só 0.04 g | Szénhidrát 26.06 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.00 g  | Szénhidrát 48.40 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.11 g  |
| <b>(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U</b>     | Félbarna kenyér*(1),<br>Áfonya lekvár*           | Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*,<br>Zöldpaprika*    | Banán*   |
|  | Energia: 107.97 Kcal / 451.31 Kj                 | Energia: 180.98 Kcal / 756.50 Kj                 | Energia: 209.94 Kcal / 877.55 Kj                 |
|  | Fehérje 2.04 g<br>Zsír 0.20 g<br>T.Zsírsv 0.06 g | Fehérje 7.48 g<br>Zsír 5.11 g<br>T.Zsírsv 2.82 g | Fehérje 2.60 g<br>Zsír 0.20 g<br>T.Zsírsv 0.00 g |
|  | Szénhidrát 23.36 g<br>Cukor 12.90 g<br>Só 0.04 g | Szénhidrát 26.06 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.00 g  | Szénhidrát 48.40 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.11 g  |
| <b>(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *</b> | Félbarna kenyér*(1),<br>Áfonya lekvár*           | Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*,<br>Zöldpaprika*    | Banán*   |
|  | Energia: 107.97 Kcal / 451.31 Kj                 | Energia: 180.98 Kcal / 756.50 Kj                 | Energia: 209.94 Kcal / 877.55 Kj                 |
|  | Fehérje 2.04 g<br>Zsír 0.20 g<br>T.Zsírsv 0.06 g | Fehérje 7.48 g<br>Zsír 5.11 g<br>T.Zsírsv 2.82 g | Fehérje 2.60 g<br>Zsír 0.20 g<br>T.Zsírsv 0.00 g |
|  | Szénhidrát 23.36 g<br>Cukor 12.90 g<br>Só 0.04 g | Szénhidrát 26.06 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.00 g  | Szénhidrát 48.40 g<br>Cukor 0.00 g<br>Só 0.11 g  |





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|         |                                      | hétfő                                  | kedd  | szerda |
|---------|--------------------------------------|--|---|--------|
| Uzsonna | (00482) Napközi gyermek (7-10 év) *  |  |   |        |
|         | (00483) Napközi gyermek (11-14 év) * | Félbarna kenyér*(1),<br>Áfonya lekvár* | Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*,<br>Zöldpaprika* | Banán* |
|         | (00484) Kollégium (15-18 év) *       | Félbarna kenyér*(1),<br>Áfonya lekvár* | Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf.*,<br>Zöldpaprika* | Banán* |

| Energia: 107.97 Kcal / 451.31 Kj |         |          | Energia: 180.98 Kcal / 756.50 Kj |        |          | Energia: 209.94 Kcal / 877.55 Kj |        |          |
|----------------------------------|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|----------------------------------|--------|----------|
| Fehérje                          | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv |
| 2.04 g                           | 0.20 g  | 0.06 g   | 7.48 g                           | 5.11 g | 2.82 g   | 2.60 g                           | 0.20 g | 0.00 g   |
| Szénhidrát                       | Cukor   | Só       | Szénhidrát                       | Cukor  | Só       | Szénhidrát                       | Cukor  | Só       |
| 23.36 g                          | 12.90 g | 0.04 g   | 26.06 g                          | 0.00 g | 0.00 g   | 48.40 g                          | 0.00 g | 0.11 g   |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|               |                                     | hétfő                               |            |   | kedd  |            |                                  | szerda                           |          |          |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------|---|---|------------|----------------------------------|----------------------------------|----------|----------|
| Uzsonna       | (00493) Gimi napközi (15-18 éves)   | Félbarna kenyér*(1), Áfonya lekvár* |            |   | Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf. *, Zöldpaprika* |            |                                  | Banán*                           |          |          |
|               |                                     | Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ    |            |   | Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ            |            |                                  | Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ |          |          |
|               |                                     | Fehérje                             | Zsír       | T.Zsírsv                                    | Fehérje                                     | Zsír       | T.Zsírsv                         | Fehérje                          | Zsír     | T.Zsírsv |
|               |                                     | 2.04 g                              | 0.20 g     | 0.06 g                                      | 7.48 g                                      | 5.11 g     | 2.82 g                           | 2.60 g                           | 0.20 g   | 0.00 g   |
|               | Szénhidrát                          | Cukor                               | Só         | Szénhidrát                                  | Cukor                                       | Só         | Szénhidrát                       | Cukor                            | Só       |          |
|               | 23.36 g                             | 12.90 g                             | 0.04 g     | 26.06 g                                     | 0.00 g                                      | 0.00 g     | 48.40 g                          | 0.00 g                           | 0.11 g   |          |
|               |                                     |                                     |            |   |   |            |                                  |                                  |          |          |
|               | (00495) Gimi (15-18 év) E+U         | Félbarna kenyér*(1), Áfonya lekvár* |            |   | Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf. *, Zöldpaprika* |            |                                  | Banán*                           |          |          |
|               |                                     | Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ    |            |   | Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ            |            |                                  | Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ |          |          |
| Fehérje       |                                     | Zsír                                | T.Zsírsv   | Fehérje                                     | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje                          | Zsír                             | T.Zsírsv |          |
| 2.04 g        |                                     | 0.20 g                              | 0.06 g     | 7.48 g                                      | 5.11 g                                      | 2.82 g     | 2.60 g                           | 0.20 g                           | 0.00 g   |          |
| Szénhidrát    | Cukor                               | Só                                  | Szénhidrát | Cukor                                       | Só  | Szénhidrát | Cukor                            | Só                               |          |          |
| 23.36 g       | 12.90 g                             | 0.04 g                              | 26.06 g    | 0.00 g                                      | 0.00 g                                      | 48.40 g    | 0.00 g                           | 0.11 g                           |          |          |
|               |                                     |                                     |            |   |   |            |                                  |                                  |          |          |
| (00600) óvoda | Félbarna kenyér*(1), Áfonya lekvár* |                                     |            | Kifli*(1, 7), Sajtkrém klf. *, Zöldpaprika* |   |            | Banán*                           |                                  |          |          |
|               | Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ    |                                     |            | Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ            |   |            | Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ |                                  |          |          |
|               | Fehérje                             | Zsír                                | T.Zsírsv   | Fehérje                                     | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje                          | Zsír                             | T.Zsírsv |          |
|               | 2.04 g                              | 0.20 g                              | 0.06 g     | 7.48 g                                      | 5.11 g                                      | 2.82 g     | 2.60 g                           | 0.20 g                           | 0.00 g   |          |
| Szénhidrát    | Cukor                               | Só                                  | Szénhidrát | Cukor                                       | Só  | Szénhidrát | Cukor                            | Só                               |          |          |
| 23.36 g       | 12.90 g                             | 0.04 g                              | 26.06 g    | 0.00 g                                      | 0.00 g                                      | 48.40 g    | 0.00 g                           | 0.11 g                           |          |          |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|  |                                      | hétfő  | kedd   | szerda  |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
|--|--------------------------------------|--|--|---|----------|--------|---|------------|--|---------|---------|----------|---------|---|------------|--|---------|---------|----------|--------|--------|--------|
| <b>Uzsonna</b>   | (00600) óvoda                        |  |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| <b>Vacsora</b>   | <b>(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*</b> | Gyümölcstea *, Melegszendvics*(1,7), Uborka(kígyó)*  | Rántott csirkemell* (3,1,7), Mexikói saláta* (3,7) | Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Virslis bagett*(6, 1) |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
|  |                                      | Energia: 323.53 Kcal / 1,352.36 Kj   | Energia: 517.33 Kcal / 2,162.44 Kj                 | Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj                  |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
|  |                                      | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9.74 g</td> <td>8.65 g</td> <td>3.69 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv | 9.74 g | 8.65 g  | 3.69 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32.68 g</td> <td>25.51 g</td> <td>5.31 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 32.68 g | 25.51 g   | 5.31 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5.62 g</td> <td>0.38 g</td> <td>0.00 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 5.62 g | 0.38 g | 0.00 g |
|  |                                      | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv  |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 9.74 g   | 8.65 g                               | 3.69 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| Fehérje  | Zsír                                 | T.Zsírsv   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 32.68 g  | 25.51 g                              | 5.31 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| Fehérje  | Zsír                                 | T.Zsírsv   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 5.62 g   | 0.38 g                               | 0.00 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>51.35 g</td> <td>16.77 g</td> <td>0.64 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát                           | Cukor  | Só   | 51.35 g   | 16.77 g  | 0.64 g | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38.37 g</td> <td>3.00 g</td> <td>4.05 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát | Cukor  | Só      | 38.37 g | 3.00 g   | 4.05 g  | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>56.18 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.85 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát | Cukor  | Só      | 56.18 g | 0.00 g   | 0.85 g |        |        |
| Szénhidrát   | Cukor                                | Só   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 51.35 g  | 16.77 g                              | 0.64 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| Szénhidrát   | Cukor                                | Só   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 38.37 g  | 3.00 g                               | 4.05 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| Szénhidrát   | Cukor                                | Só   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 56.18 g  | 0.00 g                               | 0.85 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
|  |                                      |  |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| <b>Vacsora</b>   | <b>(00004) Dolgozó vacsora*</b>      | Gyümölcstea *, Melegszendvics*(1,7), Uborka(kígyó)*  | Rántott csirkemell* (3,1,7), Mexikói saláta* (3,7) | Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Virslis bagett*(6, 1) |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
|  |                                      | Energia: 323.53 Kcal / 1,352.36 Kj   | Energia: 517.33 Kcal / 2,162.44 Kj                 | Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj                  |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
|  |                                      | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9.74 g</td> <td>8.65 g</td> <td>3.69 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv | 9.74 g | 8.65 g  | 3.69 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32.68 g</td> <td>25.51 g</td> <td>5.31 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 32.68 g | 25.51 g   | 5.31 g     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5.62 g</td> <td>0.38 g</td> <td>0.00 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír    | T.Zsírsv | 5.62 g | 0.38 g | 0.00 g |
|  |                                      | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv  |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 9.74 g   | 8.65 g                               | 3.69 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| Fehérje  | Zsír                                 | T.Zsírsv   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 32.68 g  | 25.51 g                              | 5.31 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| Fehérje  | Zsír                                 | T.Zsírsv   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 5.62 g   | 0.38 g                               | 0.00 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>51.35 g</td> <td>16.77 g</td> <td>0.64 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát                           | Cukor  | Só   | 51.35 g   | 16.77 g  | 0.64 g | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38.37 g</td> <td>3.00 g</td> <td>4.05 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát | Cukor  | Só      | 38.37 g | 3.00 g   | 4.05 g  | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>56.18 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.85 g</td> </tr> </tbody> </table> | Szénhidrát | Cukor  | Só      | 56.18 g | 0.00 g   | 0.85 g |        |        |
| Szénhidrát   | Cukor                                | Só   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 51.35 g  | 16.77 g                              | 0.64 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| Szénhidrát   | Cukor                                | Só   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 38.37 g  | 3.00 g                               | 4.05 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| Szénhidrát   | Cukor                                | Só   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
| 56.18 g  | 0.00 g                               | 0.85 g   |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |
|  |                                      |  |  |   |          |        |   |            |  |         |         |          |         |   |            |  |         |         |          |        |        |        |



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|   |   | hétfő   |  |  | kedd   |   |   | szerda  |          |          |
|---|---|---|--|--|--|---|---|---|----------|----------|
| Vacsora   | (00484) Kollégium (15-18 év)*   | Gyümölcstea *, Melegszendvics*(1,7), Uborka(kígyó)* |  |  | Rántott csirkemell* (3,1,7), Mexikói saláta* (3,7) |   |   | Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Virslis bagett*(6, 1) |          |          |
|   |   | Energia: 323.53 Kcal / 1,352.36 Kj                  |  |  | Energia: 517.33 Kcal / 2,162.44 Kj                 |   |   | Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj                  |          |          |
|   |   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|   |   | 9.74 g  | 8.65 g   | 3.69 g   | 32.68 g  | 25.51 g   | 5.31 g  | 5.62 g  | 0.38 g   | 0.00 g   |
|   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát   | Cukor  | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |          |
|   | 51.35 g   | 16.77 g   | 0.64 g   | 38.37 g  | 3.00 g   | 4.05 g  | 56.18 g   | 0.00 g  | 0.85 g   |          |
|   |  |   |  |  |  |   |  |   |          |          |
|   |  |   |  |  |  |   |   |   |          |          |
|   | (00485) Dolgozó (19-60 év)*   | Gyümölcstea *, Melegszendvics*(1,7), Uborka(kígyó)* |  |  | Rántott csirkemell* (3,1,7), Mexikói saláta* (3,7) |   |   | Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Virslis bagett*(6, 1) |          |          |
|   |   | Energia: 323.53 Kcal / 1,352.36 Kj                  |  |  | Energia: 517.33 Kcal / 2,162.44 Kj                 |   |   | Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj                  |          |          |
| Fehérje   |   | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv |          |
| 9.74 g  |   | 8.65 g  | 3.69 g   | 32.68 g  | 25.51 g  | 5.31 g  | 5.62 g  | 0.38 g  | 0.00 g   |          |
| Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só  |          |          |
| 51.35 g   | 16.77 g   | 0.64 g  | 38.37 g  | 3.00 g   | 4.05 g   | 56.18 g   | 0.00 g  | 0.85 g  |          |          |
|  |   |   |  |  |  |  |   |   |          |          |
|  |   |   |  |  |  |   |   |   |          |          |
| (00501) Felnőtt étkezés A menü  | Gyümölcstea *, Melegszendvics*(1,7), Uborka(kígyó)*                               |   |  | Rántott csirkemell* (3,1,7), Mexikói saláta* (3,7)                                 |  |   | Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Virslis bagett*(6, 1)                                 |   |          |          |
|   | Energia: 323.53 Kcal / 1,352.36 Kj  |   |  | Energia: 517.33 Kcal / 2,162.44 Kj   |  |   | Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj  |   |          |          |
|   | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv |          |
|   | 9.74 g  | 8.65 g  | 3.69 g   | 32.68 g  | 25.51 g  | 5.31 g  | 5.62 g  | 0.38 g  | 0.00 g   |          |
| Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só  |          |          |
| 51.35 g   | 16.77 g   | 0.64 g  | 38.37 g  | 3.00 g   | 4.05 g   | 56.18 g   | 0.00 g  | 0.85 g  |          |          |





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

|                |                                       | hétfő | kedd | szerda |
|----------------|---------------------------------------|-------|------|--------|
| <b>Vacsora</b> | <b>(00501) Felnőtt étkezés A menü</b> |       |      |        |

.....  
Élelmezésivezető

.....  
szakács

