

Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Csoki golyó reggeli*(7)	Tej*(7), Kalács kakaós 500g*(3, 1, 7), Margarin Light csészés*, Sárgabaracklekvár*	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Uborka(kígyó)*
		Energia: 118.40 Kcal / 494.91 KJ	Energia: 452.73 Kcal / 1,892.41 KJ	Energia: 169.29 Kcal / 707.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.16 g 3.90 g 1.63 g	20.63 g 13.10 g 6.04 g	5.60 g 3.24 g 0.91 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.19 g 11.66 g 0.27 g	58.87 g 13.09 g 0.81 g	28.13 g 15.98 g 0.60 g		
Tízórai	(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E	Tej poharas 0,2l*(7), Pogácsa leveles*	Kifli*(1, 7), Kenőmájas*, Zöldpaprika*	Lekváros levél tej.kiörl.* (1, 7)
		Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 KJ	Energia: 187.25 Kcal / 782.71 KJ	Energia: 27.03 Kcal / 112.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.90 g 23.80 g 1.63 g	7.56 g 5.91 g 2.53 g	0.30 g 1.45 g 0.39 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	60.20 g 0.00 g 0.27 g	25.74 g 0.00 g 0.55 g	3.17 g 1.66 g 0.05 g	
	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Tej poharas 0,2l*(7), Pogácsa leveles*	Kifli*(1, 7), Kenőmájas*, Zöldpaprika*	Lekváros levél tej.kiörl.* (1, 7)
Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 KJ		Energia: 187.25 Kcal / 782.71 KJ	Energia: 27.03 Kcal / 112.99 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
15.90 g 23.80 g 1.63 g		7.56 g 5.91 g 2.53 g	0.30 g 1.45 g 0.39 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
60.20 g 0.00 g 0.27 g	25.74 g 0.00 g 0.55 g	3.17 g 1.66 g 0.05 g		



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E									
	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Tej poharas 0,2l*(7), Pogácsa leveles*			Kifli*(1, 7), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Lekváros levél telj.kiörl.* (1, 7)		
		Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 Kj			Energia: 187.25 Kcal / 782.71 Kj			Energia: 27.03 Kcal / 112.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.90 g	23.80 g	1.63 g	7.56 g	5.91 g	2.53 g	0.30 g	1.45 g	0.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.20 g	0.00 g	0.27 g	25.74 g	0.00 g	0.55 g	3.17 g	1.66 g	0.05 g		
(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Tej poharas 0,2l*(7), Pogácsa leveles*			Kifli*(1, 7), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Lekváros levél telj.kiörl.* (1, 7)			
	Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 Kj			Energia: 187.25 Kcal / 782.71 Kj			Energia: 27.03 Kcal / 112.99 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15.90 g	23.80 g	1.63 g	7.56 g	5.91 g	2.53 g	0.30 g	1.45 g	0.39 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.20 g	0.00 g	0.27 g	25.74 g	0.00 g	0.55 g	3.17 g	1.66 g	0.05 g		



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Tej poharas 0,2l*(7), Pogácsa leveles*			Kifli*(1, 7), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Lekváros levél tej.kiőrl.* (1, 7)		
		Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 Kj			Energia: 187.25 Kcal / 782.71 Kj			Energia: 27.03 Kcal / 112.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.90 g	23.80 g	1.63 g	7.56 g	5.91 g	2.53 g	0.30 g	1.45 g	0.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	60.20 g	0.00 g	0.27 g	25.74 g	0.00 g	0.55 g	3.17 g	1.66 g	0.05 g	
	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Tej poharas 0,2l*(7), Pogácsa leveles*			Kifli*(1, 7), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Lekváros levél tej.kiőrl.* (1, 7)		
		Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 Kj			Energia: 187.25 Kcal / 782.71 Kj			Energia: 27.03 Kcal / 112.99 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
15.90 g		23.80 g	1.63 g	7.56 g	5.91 g	2.53 g	0.30 g	1.45 g	0.39 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.20 g	0.00 g	0.27 g	25.74 g	0.00 g	0.55 g	3.17 g	1.66 g	0.05 g		
(00494) Gimi (15-18 Év) T+E	Tej poharas 0,2l*(7), Pogácsa leveles*			Kifli*(1, 7), Kenőmájas*, Zöldpaprika*			Lekváros levél tej.kiőrl.* (1, 7)			
	Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 Kj			Energia: 187.25 Kcal / 782.71 Kj			Energia: 27.03 Kcal / 112.99 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15.90 g	23.80 g	1.63 g	7.56 g	5.91 g	2.53 g	0.30 g	1.45 g	0.39 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.20 g	0.00 g	0.27 g	25.74 g	0.00 g	0.55 g	3.17 g	1.66 g	0.05 g		



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	(00494) Gimi (15-18 Év) T+E			
	(00600) óvoda	Csoki golyó reggeli*(7)	Kifli*(1, 7), Kenőmájas*, Zöldpaprika*	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Csirkemell sonka*, Uborka(kígyó)*
		Energia: 118.40 Kcal / 494.91 KJ	Energia: 187.25 Kcal / 782.71 KJ	Energia: 169.29 Kcal / 707.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.16 g 3.90 g 1.63 g	7.56 g 5.91 g 2.53 g	5.60 g 3.24 g 0.91 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.19 g 11.66 g 0.27 g	25.74 g 0.00 g 0.55 g	28.13 g 15.98 g 0.60 g		
Ebéd	(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtós spagetti* (3,1,7)
		Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 KJ	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 KJ	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.75 g 24.47 g 6.93 g	20.99 g 34.78 g 9.28 g	23.84 g 17.26 g 6.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.24 g 0.00 g 3.53 g	94.75 g 43.41 g 3.56 g	60.31 g 0.00 g 2.73 g		



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda		
Ebéd	(00004) Dolgozó vacsora*	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*			Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*			Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)		
		Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj			Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj			Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.75 g	24.47 g	6.93 g	20.99 g	34.78 g	9.28 g	23.84 g	17.26 g	6.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	62.24 g	0.00 g	3.53 g	94.75 g	43.41 g	3.56 g	60.31 g	0.00 g	2.73 g	
	(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*			Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*			Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)		
		Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj			Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj			Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
14.75 g		24.47 g	6.93 g	20.99 g	34.78 g	9.28 g	23.84 g	17.26 g	6.62 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
62.24 g	0.00 g	3.53 g	94.75 g	43.41 g	3.56 g	60.31 g	0.00 g	2.73 g		
(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*			Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*			Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)			
	Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj			Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj			Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.75 g	24.47 g	6.93 g	20.99 g	34.78 g	9.28 g	23.84 g	17.26 g	6.62 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
62.24 g	0.00 g	3.53 g	94.75 g	43.41 g	3.56 g	60.31 g	0.00 g	2.73 g		











Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E			
	(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)
		Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.75 g 24.47 g 6.93 g	20.99 g 34.78 g 9.28 g	23.84 g 17.26 g 6.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.24 g 0.00 g 3.53 g	94.75 g 43.41 g 3.56 g	60.31 g 0.00 g 2.73 g		
(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)	
	Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	14.75 g 24.47 g 6.93 g	20.99 g 34.78 g 9.28 g	23.84 g 17.26 g 6.62 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.24 g 0.00 g 3.53 g	94.75 g 43.41 g 3.56 g	60.31 g 0.00 g 2.73 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda																		
Ebéd	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	<p>Tarhonyaleves 7-10 év* (3,9,1), Paprikás burgonya 7-10 év* , Csemege uborka*, Alma*</p>	<p>Gyümölcs leves 7-10 éves* (1,7), Rizseshús 7-10 év* , Céklasaláta*</p>	<p>Májgaluska leves 7-10 év* (3,9,1), Sajtospagetti 7-10 éves* (3,1,7)</p>																		
		Energia: 675.27 Kcal / 2,822.63 Kj	Energia: 745.17 Kcal / 3,114.81 Kj	Energia: 582.21 Kcal / 2,433.64 Kj																		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20.87 g</td> <td style="text-align: center;">34.64 g</td> <td style="text-align: center;">9.72 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20.87 g	34.64 g	9.72 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">22.02 g</td> <td style="text-align: center;">31.23 g</td> <td style="text-align: center;">9.17 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22.02 g	31.23 g	9.17 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25.83 g</td> <td style="text-align: center;">20.19 g</td> <td style="text-align: center;">6.14 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.83 g	20.19 g	6.14 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
		20.87 g	34.64 g	9.72 g																		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
	22.02 g	31.23 g	9.17 g																			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
	25.83 g	20.19 g	6.14 g																			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">68.06 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">5.54 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	68.06 g	0.00 g	5.54 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">92.17 g</td> <td style="text-align: center;">36.00 g</td> <td style="text-align: center;">2.86 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	92.17 g	36.00 g	2.86 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">73.54 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">3.78 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	73.54 g	0.00 g	3.78 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																				
68.06 g	0.00 g	5.54 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
92.17 g	36.00 g	2.86 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
73.54 g	0.00 g	3.78 g																				
																						
(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	<p>Tarhonyaleves 11-14 év* (3,9,1), Paprikás burgonya 11-14 év* , Csemege uborka*, Alma*</p>	<p>Gyümölcs leves 11-14 éves* (1,7), Rizseshús 11-14 év* , Céklasaláta*</p>	<p>Májgaluska leves 11-14 év* (3,9,1), Sajtospagetti 11-14 éves* (3,1,7)</p>																			
	Energia: 795.21 Kcal / 3,323.98 Kj	Energia: 831.21 Kcal / 3,474.46 Kj	Energia: 716.43 Kcal / 2,994.68 Kj																			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25.12 g</td> <td style="text-align: center;">40.44 g</td> <td style="text-align: center;">11.96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25.12 g	40.44 g	11.96 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">24.84 g</td> <td style="text-align: center;">33.70 g</td> <td style="text-align: center;">10.03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	24.84 g	33.70 g	10.03 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">31.50 g</td> <td style="text-align: center;">27.80 g</td> <td style="text-align: center;">10.47 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.50 g	27.80 g	10.47 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																			
	25.12 g	40.44 g	11.96 g																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																				
24.84 g	33.70 g	10.03 g																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																				
31.50 g	27.80 g	10.47 g																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">80.41 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">6.15 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	80.41 g	0.00 g	6.15 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">105.12 g</td> <td style="text-align: center;">39.75 g</td> <td style="text-align: center;">3.08 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	105.12 g	39.75 g	3.08 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">84.14 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">4.21 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	84.14 g	0.00 g	4.21 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																				
80.41 g	0.00 g	6.15 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
105.12 g	39.75 g	3.08 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só																				
84.14 g	0.00 g	4.21 g																				
																						



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda		
Ebéd	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*			Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*			Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)		
		Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj			Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj			Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.75 g 24.47 g 6.93 g			20.99 g 34.78 g 9.28 g			23.84 g 17.26 g 6.62 g			
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	62.24 g 0.00 g 3.53 g			94.75 g 43.41 g 3.56 g			60.31 g 0.00 g 2.73 g			
	(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*			Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*			Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)		
		Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj			Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj			Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
14.75 g 24.47 g 6.93 g			20.99 g 34.78 g 9.28 g			23.84 g 17.26 g 6.62 g				
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
62.24 g 0.00 g 3.53 g			94.75 g 43.41 g 3.56 g			60.31 g 0.00 g 2.73 g				
(00487) Menza gyermek (7-10 év)*	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*			Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*			Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)			
	Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj			Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj			Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
14.75 g 24.47 g 6.93 g			20.99 g 34.78 g 9.28 g			23.84 g 17.26 g 6.62 g				
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
62.24 g 0.00 g 3.53 g			94.75 g 43.41 g 3.56 g			60.31 g 0.00 g 2.73 g				





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00487) Menza gyermek (7-10 év)*			
	(00488) Menza gyermek (11-14 év)*	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)
		Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.75 g 24.47 g 6.93 g	20.99 g 34.78 g 9.28 g	23.84 g 17.26 g 6.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.24 g 0.00 g 3.53 g	94.75 g 43.41 g 3.56 g	60.31 g 0.00 g 2.73 g		
(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)	
	Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	14.75 g 24.47 g 6.93 g	20.99 g 34.78 g 9.28 g	23.84 g 17.26 g 6.62 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.24 g 0.00 g 3.53 g	94.75 g 43.41 g 3.56 g	60.31 g 0.00 g 2.73 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)
		Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 14.75 g 24.47 g 6.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.99 g 34.78 g 9.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23.84 g 17.26 g 6.62 g
		Szénhidrát Cukor Só 62.24 g 0.00 g 3.53 g	Szénhidrát Cukor Só 94.75 g 43.41 g 3.56 g	Szénhidrát Cukor Só 60.31 g 0.00 g 2.73 g
		Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)
	Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14.75 g 24.47 g 6.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.99 g 34.78 g 9.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23.84 g 17.26 g 6.62 g	
	Szénhidrát Cukor Só 62.24 g 0.00 g 3.53 g	Szénhidrát Cukor Só 94.75 g 43.41 g 3.56 g	Szénhidrát Cukor Só 60.31 g 0.00 g 2.73 g	
	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)	
Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj		
Fehérje Zsír T.Zsírsav 14.75 g 24.47 g 6.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.99 g 34.78 g 9.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23.84 g 17.26 g 6.62 g		
Szénhidrát Cukor Só 62.24 g 0.00 g 3.53 g	Szénhidrát Cukor Só 94.75 g 43.41 g 3.56 g	Szénhidrát Cukor Só 60.31 g 0.00 g 2.73 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda																																			
Ebéd	(00495) Gimi (15-18 év) E+U																																						
	(00501) Felnőtt étkezés A menü	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Májgombóc leves* (3,9,1), Sajtos spagetti* (3,1,7)																																			
		Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj																																			
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14.75 g</td> <td>24.47 g</td> <td>6.93 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>62.24 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.53 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14.75 g	24.47 g	6.93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	62.24 g	0.00 g	3.53 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20.99 g</td> <td>34.78 g</td> <td>9.28 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>94.75 g</td> <td>43.41 g</td> <td>3.56 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20.99 g	34.78 g	9.28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94.75 g	43.41 g	3.56 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23.84 g</td> <td>17.26 g</td> <td>6.62 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>60.31 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.73 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23.84 g	17.26 g	6.62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	60.31 g	0.00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
14.75 g	24.47 g	6.93 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
62.24 g	0.00 g	3.53 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
20.99 g	34.78 g	9.28 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
94.75 g	43.41 g	3.56 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
23.84 g	17.26 g	6.62 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
60.31 g	0.00 g	2.73 g																																					
(00600) óvoda	Tarhonyaleves* (3,9,1), Paprikás burgonya*, Csemege uborka*, Alma*	Gyümölcs leves* (1,7), Rizseshús*, Céklasaláta*	Sajtos spagetti* (3,1,7), Májgombóc leves* (3,9,1)																																				
	Energia: 535.21 Kcal / 2,237.18 Kj	Energia: 784.05 Kcal / 3,277.33 Kj	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 Kj																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14.75 g</td> <td>24.47 g</td> <td>6.93 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>62.24 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.53 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14.75 g	24.47 g	6.93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	62.24 g	0.00 g	3.53 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20.99 g</td> <td>34.78 g</td> <td>9.28 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>94.75 g</td> <td>43.41 g</td> <td>3.56 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20.99 g	34.78 g	9.28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94.75 g	43.41 g	3.56 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23.84 g</td> <td>17.26 g</td> <td>6.62 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>60.31 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.73 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23.84 g	17.26 g	6.62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	60.31 g	0.00 g	2.73 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
14.75 g	24.47 g	6.93 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
62.24 g	0.00 g	3.53 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
20.99 g	34.78 g	9.28 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
94.75 g	43.41 g	3.56 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																					
23.84 g	17.26 g	6.62 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
60.31 g	0.00 g	2.73 g																																					



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Müzliszelet,gyümölcsös,c sokis*(1), Banán*		
		Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.17 g	6.29 g	2.11 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	10.51 g 0.00 g 0.42 g			16.90 g 0.00 g 0.00 g			60.00 g 0.00 g 0.11 g			
	(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Müzliszelet,gyümölcsös,c sokis*(1), Banán*		
Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4.17 g		6.29 g	2.11 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
10.51 g 0.00 g 0.42 g			16.90 g 0.00 g 0.00 g			60.00 g 0.00 g 0.11 g				
(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Müzliszelet,gyümölcsös,c sokis*(1), Banán*			
	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.17 g	6.29 g	2.11 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
10.51 g 0.00 g 0.42 g			16.90 g 0.00 g 0.00 g			60.00 g 0.00 g 0.11 g				



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

	10.51 g	0.00 g	0.42 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	60.00 g	0.00 g	0.11 g
(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Müzliszelet,gyümölcsös,c sokis*(1), Banán*		
	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.17 g	6.29 g	2.11 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10.51 g	0.00 g	0.42 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	60.00 g	0.00 g	0.11 g	
(00484) Kollégium (15-18 év)*	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Müzliszelet,gyümölcsös,c sokis*(1), Banán*		
	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.17 g	6.29 g	2.11 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10.51 g	0.00 g	0.42 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	60.00 g	0.00 g	0.11 g	
(00493) Gimi	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Müzliszelet,gyümölcsös,c sokis*(1), Banán*		
	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj		



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

napközi (15-18 éves)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	4.17 g	6.29 g	2.11 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g
Szénhidrát			Cukor			Só			
10.51 g	0.00 g	0.42 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	60.00 g	0.00 g	0.11 g	
(00495) Gimi (15-18 év) E+U	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Müzliszelet,gyümölcsös,c sokis*(1), Banán*		
	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	4.17 g	6.29 g	2.11 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g
	Szénhidrát			Cukor			Só		
	10.51 g	0.00 g	0.42 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	60.00 g	0.00 g	0.11 g
(00600) óvoda	Félbarna kenyér*(1), Margarin Light csészés*, Párizsi felvágott*			Puding(vaniliás,csokis)* (7)			Müzliszelet,gyümölcsös,c sokis*(1), Banán*		
	Energia: 120.34 Kcal / 503.02 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	4.17 g	6.29 g	2.11 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	3.80 g	3.00 g	0.00 g
	Szénhidrát			Cukor			Só		
	10.51 g	0.00 g	0.42 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	60.00 g	0.00 g	0.11 g

Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
Vacsora	(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*	Párolt rizs* (9), Rántott sajt*(6,3,1,7), Tartármártás*(10,3,7)	Wimpi*(1,7), Zöldtea*	Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Sajtos fonott durum*(1, 7)
		Energia: 929.08 Kcal / 3,883.55 Kj	Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj	Energia: 226.73 Kcal / 947.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.48 g 59.71 g 19.99 g	18.19 g 16.26 g 7.40 g	6.59 g 1.75 g 2.74 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	65.28 g 3.00 g 0.92 g	51.53 g 19.98 g 2.59 g	46.65 g 0.00 g 1.28 g	
	(00004) Dolgozó vacsora*	Rántott sajt*(6,3,1,7), Párolt rizs, Tartármártás* (10,3,7)	Wimpi*(1,7), Zöldtea*	Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Sajtos fonott durum*(1, 7)
		Energia: 984.10 Kcal / 4,113.54 Kj	Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj	Energia: 226.73 Kcal / 947.73 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
32.25 g 62.05 g 20.26 g		18.19 g 16.26 g 7.40 g	6.59 g 1.75 g 2.74 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
72.94 g 3.00 g 1.51 g	51.53 g 19.98 g 2.59 g	46.65 g 0.00 g 1.28 g		
(00484) Kollégium (15-18 év)*	Rántott sajt*(6,3,1,7), Párolt rizs, Tartármártás* (10,3,7)	Wimpi*(1,7), Zöldtea*	Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*, Sajtos fonott durum*(1, 7)	
	Energia: 984.10 Kcal / 4,113.54 Kj	Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj	Energia: 226.73 Kcal / 947.73 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	32.25 g 62.05 g 20.26 g	18.19 g 16.26 g 7.40 g	6.59 g 1.75 g 2.74 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

	72.94 g	3.00 g	1.51 g	51.53 g	19.98 g	2.59 g	46.65 g	0.00 g	1.28 g
(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Rántott sajt*(6,3,1,7), Párolt rizs, Tartármártás* (10,3,7)			Wimpi*(1,7), Zöldtea*			Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*, Sajtos fonott durum*(1, 7)		
	Energia: 984.10 Kcal / 4,113.54 Kj			Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj			Energia: 226.73 Kcal / 947.73 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.25 g	62.05 g	20.26 g	18.19 g	16.26 g	7.40 g	6.59 g	1.75 g	2.74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.94 g	3.00 g	1.51 g	51.53 g	19.98 g	2.59 g	46.65 g	0.00 g	1.28 g	
(00501) Felnőtt étkezés A menü	Rántott sajt*(6,3,1,7), Párolt rizs, Tartármártás* (10,3,7)			Wimpi*(1,7), Zöldtea*			Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*, Sajtos fonott durum*(1, 7)		
	Energia: 984.10 Kcal / 4,113.54 Kj			Energia: 427.66 Kcal / 1,787.62 Kj			Energia: 226.73 Kcal / 947.73 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.25 g	62.05 g	20.26 g	18.19 g	16.26 g	7.40 g	6.59 g	1.75 g	2.74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.94 g	3.00 g	1.51 g	51.53 g	19.98 g	2.59 g	46.65 g	0.00 g	1.28 g	





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

.....
Élelmezésivezető

.....
szakács

