

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Zöldtea*, Májkrém 65g-os, klf*, Kifli*	Tej*, Pogácsa leveles*	Gyümölcsstea*, Melegszendvics*	Zöldtea*, Pírtós kenyér*, Méz üveges*, Margarin Light csészés*, Sárgabaracklekvár*	Tejeskávé 15-18 éves*, Főtt tojás*, Margarin Light csészés*, Paradicsom*
		Energia: 310.61 Kcal / 1,298.35 Kj	Energia: 678.78 Kcal / 2,837.30 Kj	Energia: 321.18 Kcal / 1,342.53 Kj	Energia: 369.69 Kcal / 1,545.30 Kj	Energia: 326.49 Kcal / 1,364.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.19 g 7.12 g 1.95 g	26.10 g 28.30 g 4.07 g	9.54 g 8.63 g 3.69 g	1.76 g 2.74 g 0.68 g	16.14 g 11.85 g 4.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.69 g 19.98 g 0.00 g	76.10 g 0.00 g 0.67 g	51.01 g 16.36 g 0.63 g	83.69 g 76.86 g 0.18 g	38.43 g 19.98 g 0.68 g		
Tízórai	(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E	Kakaóscsiga*	Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*	Tej poharas 0,2l*, Kalács kakaós 500g*	Zsemle rozsos*, Trapista sajt*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Kifli*, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 Kj	Energia: 176.64 Kcal / 738.36 Kj	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj	Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 Kj	Energia: 222.30 Kcal / 929.21 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.88 g 12.64 g 0.00 g	9.82 g 4.83 g 1.16 g	10.34 g 6.15 g 2.93 g	13.57 g 11.80 g 6.03 g	4.68 g 0.31 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.00 g 23.00 g 0.00 g	25.64 g 0.00 g 0.17 g	30.06 g 2.10 g 0.27 g	25.78 g 0.00 g 0.87 g	50.48 g 0.00 g 0.00 g		
Tízórai	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Kakaóscsiga*	Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*	Tej poharas 0,2l*, Kalács kakaós 500g*	Zsemle rozsos*, Trapista sajt*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Kifli*, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 Kj	Energia: 176.64 Kcal / 738.36 Kj	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj	Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 Kj	Energia: 222.30 Kcal / 929.21 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.88 g 12.64 g 0.00 g	9.82 g 4.83 g 1.16 g	10.34 g 6.15 g 2.93 g	13.57 g 11.80 g 6.03 g	4.68 g 0.31 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.00 g 23.00 g 0.00 g	25.64 g 0.00 g 0.17 g	30.06 g 2.10 g 0.27 g	25.78 g 0.00 g 0.87 g	50.48 g 0.00 g 0.00 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E															
	(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Kakaóscsiga*	Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*	Tej poharas 0,2l*, Kalács kakaós 500g*	Zsemle rozsos*, Trapista sajt*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Kifli*, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*										
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 Kj		Energia: 176.64 Kcal / 738.36 Kj		Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj		Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 Kj		Energia: 222.30 Kcal / 929.21 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		4.88 g	12.64 g	0.00 g	9.82 g	4.83 g	1.16 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	13.57 g	11.80 g	6.03 g	4.68 g	0.31 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.00 g	23.00 g	0.00 g	25.64 g	0.00 g	0.17 g	30.06 g	2.10 g	0.27 g	25.78 g	0.00 g	0.87 g	50.48 g	0.00 g	0.00 g	
	(00483) Napközi gyermek (11-14 év) *	Kakaóscsiga*	Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*	Tej poharas 0,2l*, Kalács kakaós 500g*	Zsemle rozsos*, Trapista sajt*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Kifli*, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*										
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 Kj		Energia: 176.64 Kcal / 738.36 Kj		Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj		Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 Kj		Energia: 222.30 Kcal / 929.21 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		4.88 g	12.64 g	0.00 g	9.82 g	4.83 g	1.16 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	13.57 g	11.80 g	6.03 g	4.68 g	0.31 g	0.00 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.00 g	23.00 g	0.00 g	25.64 g	0.00 g	0.17 g	30.06 g	2.10 g	0.27 g	25.78 g	0.00 g	0.87 g	50.48 g	0.00 g	0.00 g		
(00484) Kollégium (15-18 év) *	Kakaóscsiga*	Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*	Tej poharas 0,2l*, Kalács kakaós 500g*	Zsemle rozsos*, Trapista sajt*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*	Kifli*, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*											
	Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 Kj		Energia: 176.64 Kcal / 738.36 Kj		Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj		Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 Kj		Energia: 222.30 Kcal / 929.21 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	4.88 g	12.64 g	0.00 g	9.82 g	4.83 g	1.16 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	13.57 g	11.80 g	6.03 g	4.68 g	0.31 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.00 g	23.00 g	0.00 g	25.64 g	0.00 g	0.17 g	30.06 g	2.10 g	0.27 g	25.78 g	0.00 g	0.87 g	50.48 g	0.00 g	0.00 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)															
		Kakaóscsiga*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Tej poharas 0,2l*, Kalács kakaós 500g*			Zsemle rozsos*, Trapista sajt*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*		
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 Kj			Energia: 176.64 Kcal / 738.36 Kj			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 Kj			Energia: 222.30 Kcal / 929.21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.88 g	12.64 g	0.00 g	9.82 g	4.83 g	1.16 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	13.57 g	11.80 g	6.03 g	4.68 g	0.31 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	48.00 g	23.00 g	0.00 g	25.64 g	0.00 g	0.17 g	30.06 g	2.10 g	0.27 g	25.78 g	0.00 g	0.87 g	50.48 g	0.00 g	0.00 g	
	(00494) Gimi (15-18 Év) T+E	Kakaóscsiga*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Tej poharas 0,2l*, Kalács kakaós 500g*			Zsemle rozsos*, Trapista sajt*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*		
		Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 Kj			Energia: 176.64 Kcal / 738.36 Kj			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 Kj			Energia: 222.30 Kcal / 929.21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.88 g	12.64 g	0.00 g	9.82 g	4.83 g	1.16 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	13.57 g	11.80 g	6.03 g	4.68 g	0.31 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.00 g	23.00 g	0.00 g	25.64 g	0.00 g	0.17 g	30.06 g	2.10 g	0.27 g	25.78 g	0.00 g	0.87 g	50.48 g	0.00 g	0.00 g		
(00600) óvoda	Kakaóscsiga*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Tej poharas 0,2l*, Kalács kakaós 500g*			Zsemle rozsos*, Trapista sajt*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*			
	Energia: 291.87 Kcal / 1,220.02 Kj			Energia: 176.64 Kcal / 738.36 Kj			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj			Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 Kj			Energia: 222.30 Kcal / 929.21 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.88 g	12.64 g	0.00 g	9.82 g	4.83 g	1.16 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	13.57 g	11.80 g	6.03 g	4.68 g	0.31 g	0.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.00 g	23.00 g	0.00 g	25.64 g	0.00 g	0.17 g	30.06 g	2.10 g	0.27 g	25.78 g	0.00 g	0.87 g	50.48 g	0.00 g	0.00 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00600) óvoda					
Ebéd	(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*	Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*	Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*	Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ	Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ	Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ	Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ	Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		21.59 g 16.97 g 3.30 g	39.80 g 66.26 g 21.93 g	32.85 g 27.52 g 4.89 g	34.69 g 23.56 g 7.40 g	35.97 g 54.23 g 17.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.28 g 0.00 g 0.83 g	47.65 g 0.00 g 5.98 g	64.71 g 16.20 g 5.38 g	81.04 g 4.00 g 1.74 g	124.62 g 50.82 g 4.91 g
Ebéd	(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*	Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*	Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*	Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ	Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ	Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ	Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ	Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		21.59 g 16.97 g 3.30 g	39.80 g 66.26 g 21.93 g	32.85 g 27.52 g 4.89 g	34.69 g 23.56 g 7.40 g	35.97 g 54.23 g 17.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.28 g 0.00 g 0.83 g	47.65 g 0.00 g 5.98 g	64.71 g 16.20 g 5.38 g	81.04 g 4.00 g 1.74 g	124.62 g 50.82 g 4.91 g





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*	Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*	Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*	Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 Kj	Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 Kj	Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 Kj	Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 Kj	Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.59 g 16.97 g 3.30 g	39.80 g 66.26 g 21.93 g	32.85 g 27.52 g 4.89 g	34.69 g 23.56 g 7.40 g	35.97 g 54.23 g 17.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	47.28 g 0.00 g 0.83 g	47.65 g 0.00 g 5.98 g	64.71 g 16.20 g 5.38 g	81.04 g 4.00 g 1.74 g	124.62 g 50.82 g 4.91 g	
	(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*	Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*	Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*	Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 Kj	Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 Kj	Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 Kj	Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 Kj	Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
21.59 g 16.97 g 3.30 g		39.80 g 66.26 g 21.93 g	32.85 g 27.52 g 4.89 g	34.69 g 23.56 g 7.40 g	35.97 g 54.23 g 17.72 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.28 g 0.00 g 0.83 g	47.65 g 0.00 g 5.98 g	64.71 g 16.20 g 5.38 g	81.04 g 4.00 g 1.74 g	124.62 g 50.82 g 4.91 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*			Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*			Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*			Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó		
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ			Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ			Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.59 g	16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g	
	(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Tojás leves 7-10 éves* , Tarhonyáshús 7-10 év* , Csemege uborka 7-10 év*			Karalábéleves tejf.7-10 év* , Csáky rostélyos 7-10 év* , Sajtánk 7-10* , Alma*			Gombakrém leves 7-10* , Mézes mustáros pu.comb* , Párolt rizs 7-10 éves*			Húsleves sertés ált.isk.* , Paradicsomos húsgombóc 7-10* , Főtt burgonya 7-10*			Zöldbabos ragulev (friss) isk, Csokoládésodó isk, Piskóta*		
		Energia: 619.13 Kcal / 2,587.96 KJ			Energia: 743.80 Kcal / 3,109.08 KJ			Energia: 621.27 Kcal / 2,596.91 KJ			Energia: 690.11 Kcal / 2,884.66 KJ			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
30.84 g		21.85 g	4.26 g	30.86 g	52.06 g	16.78 g	26.98 g	24.98 g	4.02 g	29.89 g	25.32 g	7.60 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74.04 g	0.00 g	1.89 g	36.61 g	0.00 g	4.34 g	71.55 g	12.96 g	5.08 g	83.84 g	7.99 g	2.11 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Tojás leves 11-14 éves* , Tarhonyáshús 11-14 év* , Csemege uborka 11-14 év*			Karalábéleves tejf. 11-14 év* , Csáky rostélyos 11-14 év* , Sajtfánk 11-14* , Alma*			Gombakrém leves 11-14* , Mézes mustáros pu.comb* , Párolt rizs 11-14 éves*			Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc 11-14* , Főtt burgonya 11-14*			Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó		
		Energia: 616.82 Kcal / 2,578.31 Kj			Energia: 830.34 Kcal / 3,470.82 Kj			Energia: 715.36 Kcal / 2,990.20 Kj			Energia: 743.44 Kcal / 3,107.58 Kj			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.16 g	22.51 g	4.50 g	34.93 g	57.30 g	18.80 g	31.29 g	30.66 g	5.01 g	34.75 g	28.76 g	8.78 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70.61 g	0.00 g	2.03 g	42.28 g	0.00 g	5.40 g	77.96 g	14.58 g	5.79 g	84.56 g	5.00 g	2.28 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g	
(00484) Kollégium (15-18 év)*	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*			Karalábéleves tejf. * , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*			Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*			Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó			
	Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 Kj			Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 Kj			Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 Kj			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 Kj			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.59 g	16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*			Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*			Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*			Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó		
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ			Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ			Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.59 g	16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g	
(00487) Menza gyermek (7-10 év)*	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*			Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*			Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*			Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó			
	Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ			Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ			Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.59 g	16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00488) Menza gyermek (11-14 év)*	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*			Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*			Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*			Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó		
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ			Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ			Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.59 g	16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g	
Ebéd	(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*			Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*			Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*			Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó		
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ			Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ			Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.59 g	16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g	





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*			Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*			Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*			Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó		
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ			Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ			Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.59 g	16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g	
	(00494) Gimi (15-18 Év) T+E	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*			Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*			Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*			Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*			Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó		
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ			Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ			Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ			Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ			Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.59 g	16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g	





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00495) Gimi (15-18 év) E+U	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*	Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*	Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*	Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó										
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ	Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ	Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ	Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ	Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.59 g	16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g	
	(00501) Felnőtt étkezés A menü	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*	Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*	Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsikok* , Párolt rizs*	Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó										
		Energia: 430.35 Kcal / 1,798.86 KJ	Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ	Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ	Energia: 682.46 Kcal / 2,852.68 KJ	Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21.59 g		16.97 g	3.30 g	39.80 g	66.26 g	21.93 g	32.85 g	27.52 g	4.89 g	34.69 g	23.56 g	7.40 g	35.97 g	54.23 g	17.72 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.28 g	0.00 g	0.83 g	47.65 g	0.00 g	5.98 g	64.71 g	16.20 g	5.38 g	81.04 g	4.00 g	1.74 g	124.62 g	50.82 g	4.91 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00600) óvoda	Tojás leves* , Tarhonyáshús* , Csemege uborka*	Karalábéleves tejf.* , Petőfi rostélyos* , Burgonyafánk* , Alma*	Párolt rizs* , Gombakrém leves* , Mézes mustáros pulykacsíkok*	Húsleves sertés* , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya*	Zöldbabos raguleves (friss) , Piskóta* , Csokoládésodó
		Energia: 349.96 Kcal / 1,462.83 KJ	Energia: 952.52 Kcal / 3,981.53 KJ	Energia: 639.75 Kcal / 2,674.16 KJ	Energia: 640.02 Kcal / 2,675.28 KJ	Energia: 1,136.52 Kcal / 4,750.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.35 g 12.42 g 2.64 g	39.80 g 66.26 g 21.93 g	32.85 g 27.52 g 4.89 g	29.92 g 21.87 g 6.82 g	35.97 g 54.23 g 17.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.74 g 0.00 g 0.60 g	47.65 g 0.00 g 5.98 g	64.71 g 16.20 g 5.38 g	79.09 g 4.00 g 1.64 g	124.62 g 50.82 g 4.91 g		
Uzsonna	(00472) Ált.Isk. (7 -10év) E+U	Kifli* , Vajkrém klf* , Uborka(kígyó)*	Puding(vaniliás,csokis)*	Zsemle rozsos* , Szendvicsskrém* , Zöldpaprika*	Croissan sajtos*	Banán*
		Energia: 198.52 Kcal / 829.81 KJ	Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ	Energia: 175.43 Kcal / 733.30 KJ	Energia: 382.52 Kcal / 1,598.93 KJ	Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.84 g 8.33 g 3.87 g	3.70 g 4.20 g 0.00 g	7.07 g 3.79 g 0.79 g	8.70 g 24.08 g 11.74 g	2.60 g 0.20 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.82 g 0.00 g 0.01 g	16.90 g 0.00 g 0.00 g	29.32 g 0.00 g 0.14 g	32.30 g 0.00 g 0.00 g	48.40 g 0.00 g 0.11 g		
Uzsonna	(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Kifli* , Vajkrém klf* , Uborka(kígyó)*	Puding(vaniliás,csokis)*	Zsemle rozsos* , Szendvicsskrém* , Zöldpaprika*	Croissan sajtos*	Banán*
		Energia: 198.52 Kcal / 829.81 KJ	Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ	Energia: 175.43 Kcal / 733.30 KJ	Energia: 382.52 Kcal / 1,598.93 KJ	Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.84 g 8.33 g 3.87 g	3.70 g 4.20 g 0.00 g	7.07 g 3.79 g 0.79 g	8.70 g 24.08 g 11.74 g	2.60 g 0.20 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.82 g 0.00 g 0.01 g	16.90 g 0.00 g 0.00 g	29.32 g 0.00 g 0.14 g	32.30 g 0.00 g 0.00 g	48.40 g 0.00 g 0.11 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U															
	(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Kifli*, Vajkrém klf*, Uborka(kígyó)*			Puding(vaniliás,csokis)*			Zsemle rozsos*, Szendvicskrém*, Zöldpaprika*			Croissan sajtos*			Banán*		
		Energia: 198.52 Kcal / 829.81 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 175.43 Kcal / 733.30 Kj			Energia: 382.52 Kcal / 1,598.93 Kj			Energia: 209.94 Kcal / 877.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.84 g	8.33 g	3.87 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.07 g	3.79 g	0.79 g	8.70 g	24.08 g	11.74 g	2.60 g	0.20 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.82 g	0.00 g	0.01 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	29.32 g	0.00 g	0.14 g	32.30 g	0.00 g	0.00 g	48.40 g	0.00 g	0.11 g	
	(00483) Napközi gyermek (11-14 év) *	Kifli*, Vajkrém klf*, Uborka(kígyó)*			Puding(vaniliás,csokis)*			Zsemle rozsos*, Szendvicskrém*, Zöldpaprika*			Croissan sajtos*			Banán*		
		Energia: 198.52 Kcal / 829.81 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 175.43 Kcal / 733.30 Kj			Energia: 382.52 Kcal / 1,598.93 Kj			Energia: 209.94 Kcal / 877.55 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4.84 g		8.33 g	3.87 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.07 g	3.79 g	0.79 g	8.70 g	24.08 g	11.74 g	2.60 g	0.20 g	0.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.82 g	0.00 g	0.01 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	29.32 g	0.00 g	0.14 g	32.30 g	0.00 g	0.00 g	48.40 g	0.00 g	0.11 g		
(00484) Kollégium (15-18 év) *	Kifli*, Vajkrém klf*, Uborka(kígyó)*			Puding(vaniliás,csokis)*			Zsemle rozsos*, Szendvicskrém*, Zöldpaprika*			Croissan sajtos*			Banán*			
	Energia: 198.52 Kcal / 829.81 Kj			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 Kj			Energia: 175.43 Kcal / 733.30 Kj			Energia: 382.52 Kcal / 1,598.93 Kj			Energia: 209.94 Kcal / 877.55 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.84 g	8.33 g	3.87 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.07 g	3.79 g	0.79 g	8.70 g	24.08 g	11.74 g	2.60 g	0.20 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.82 g	0.00 g	0.01 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	29.32 g	0.00 g	0.14 g	32.30 g	0.00 g	0.00 g	48.40 g	0.00 g	0.11 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00493) Gimi napközi (15-18 éves)															
		Kifli*, Vajkrém klf*, Uborka(kígyó)*			Puding(vaniliás,csokis)*			Zsemle rozsos*, Szendvicskrém*, Zöldpaprika*			Croissan sajtos*			Banán*		
		Energia: 198.52 Kcal / 829.81 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 175.43 Kcal / 733.30 KJ			Energia: 382.52 Kcal / 1,598.93 KJ			Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.84 g	8.33 g	3.87 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.07 g	3.79 g	0.79 g	8.70 g	24.08 g	11.74 g	2.60 g	0.20 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25.82 g	0.00 g	0.01 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	29.32 g	0.00 g	0.14 g	32.30 g	0.00 g	0.00 g	48.40 g	0.00 g	0.11 g	
	(00495) Gimi (15-18 év) E+U															
		Kifli*, Vajkrém klf*, Uborka(kígyó)*			Puding(vaniliás,csokis)*			Zsemle rozsos*, Szendvicskrém*, Zöldpaprika*			Croissan sajtos*			Banán*		
		Energia: 198.52 Kcal / 829.81 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 175.43 Kcal / 733.30 KJ			Energia: 382.52 Kcal / 1,598.93 KJ			Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.84 g	8.33 g	3.87 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.07 g	3.79 g	0.79 g	8.70 g	24.08 g	11.74 g	2.60 g	0.20 g	0.00 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.82 g	0.00 g	0.01 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	29.32 g	0.00 g	0.14 g	32.30 g	0.00 g	0.00 g	48.40 g	0.00 g	0.11 g		
(00600) óvoda																
	Kifli*, Vajkrém klf*, Uborka(kígyó)*			Puding(vaniliás,csokis)*			Zsemle rozsos*, Szendvicskrém*, Zöldpaprika*			Croissan sajtos*			Banán*			
	Energia: 198.52 Kcal / 829.81 KJ			Energia: 121.29 Kcal / 506.99 KJ			Energia: 175.43 Kcal / 733.30 KJ			Energia: 382.52 Kcal / 1,598.93 KJ			Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.84 g	8.33 g	3.87 g	3.70 g	4.20 g	0.00 g	7.07 g	3.79 g	0.79 g	8.70 g	24.08 g	11.74 g	2.60 g	0.20 g	0.00 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.82 g	0.00 g	0.01 g	16.90 g	0.00 g	0.00 g	29.32 g	0.00 g	0.14 g	32.30 g	0.00 g	0.00 g	48.40 g	0.00 g	0.11 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00600) óvoda					
Vacsora	(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*	Rántottsajt , Rizi-bizi* , Tartármártás*	Lepény sajtos tejfölös*	Mediterrán csirkemell* , Burgonyapüré 150 g	Pljeskavica 15-18 éves* , Sült burgonya* , Vegyes savanyúság*	pizzakrémes hajó, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*
		Energia: 1,359.09 Kcal / 5,681.00 Kj	Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 Kj	Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj	Energia: 696.93 Kcal / 2,913.17 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		38.01 g 89.21 g 24.19 g	25.07 g 30.31 g 13.82 g	38.41 g 13.12 g 4.70 g	27.43 g 33.78 g 8.69 g	10.84 g 6.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99.25 g 3.00 g 6.04 g	47.21 g 3.00 g 1.31 g	34.78 g 0.00 g 4.51 g	68.75 g 5.00 g 4.42 g	44.40 g 4.00 g 1.00 g		
Vacsora	(00004) Dolgozó vacsora*	Rántottsajt , Rizi-bizi* , Tartármártás*	Lepény sajtos tejfölös*	Mediterrán csirkemell* , Burgonyapüré 150 g	Pljeskavica 15-18 éves* , Sült burgonya* , Vegyes savanyúság*	pizzakrémes hajó, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálas*
		Energia: 1,359.09 Kcal / 5,681.00 Kj	Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 Kj	Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj	Energia: 696.93 Kcal / 2,913.17 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		38.01 g 89.21 g 24.19 g	25.07 g 30.31 g 13.82 g	38.41 g 13.12 g 4.70 g	27.43 g 33.78 g 8.69 g	10.84 g 6.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99.25 g 3.00 g 6.04 g	47.21 g 3.00 g 1.31 g	34.78 g 0.00 g 4.51 g	68.75 g 5.00 g 4.42 g	44.40 g 4.00 g 1.00 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Rántottsajt , Rizi-bizi* , Tartármártás*	Lepény sajtos tejfölös*	Mediterrán csirkemell* , Burgonyapüré 150 g	Pljeskavica 15-18 éves* , Sült burgonya* , Vegyes savanyúság*	pizzakrémes hajó, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*
		Energia: 1,359.09 Kcal / 5,681.00 Kj	Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 Kj	Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj	Energia: 696.93 Kcal / 2,913.17 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.01 g 89.21 g 24.19 g	25.07 g 30.31 g 13.82 g	38.41 g 13.12 g 4.70 g	27.43 g 33.78 g 8.69 g	10.84 g 6.00 g 0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	99.25 g 3.00 g 6.04 g	47.21 g 3.00 g 1.31 g	34.78 g 0.00 g 4.51 g	68.75 g 5.00 g 4.42 g	44.40 g 4.00 g 1.00 g	
(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Rántottsajt , Rizi-bizi* , Tartármártás*	Lepény sajtos tejfölös*	Mediterrán csirkemell* , Burgonyapüré 150 g	Pljeskavica 15-18 éves* , Sült burgonya* , Vegyes savanyúság*	pizzakrémes hajó, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*	
	Energia: 1,359.09 Kcal / 5,681.00 Kj	Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 Kj	Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj	Energia: 696.93 Kcal / 2,913.17 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	38.01 g 89.21 g 24.19 g	25.07 g 30.31 g 13.82 g	38.41 g 13.12 g 4.70 g	27.43 g 33.78 g 8.69 g	10.84 g 6.00 g 0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
99.25 g 3.00 g 6.04 g	47.21 g 3.00 g 1.31 g	34.78 g 0.00 g 4.51 g	68.75 g 5.00 g 4.42 g	44.40 g 4.00 g 1.00 g		
(00501) Felnőtt étkezés A menü	Rántottsajt , Rizi-bizi* , Tartármártás*	Lepény sajtos tejfölös*	Mediterrán csirkemell* , Burgonyapüré 150 g	Pljeskavica 15-18 éves* , Sült burgonya* , Vegyes savanyúság*	pizzakrémes hajó, Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*	
	Energia: 1,359.09 Kcal / 5,681.00 Kj	Energia: 563.15 Kcal / 2,353.97 Kj	Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 Kj	Energia: 696.93 Kcal / 2,913.17 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	38.01 g 89.21 g 24.19 g	25.07 g 30.31 g 13.82 g	38.41 g 13.12 g 4.70 g	27.43 g 33.78 g 8.69 g	10.84 g 6.00 g 0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
99.25 g 3.00 g 6.04 g	47.21 g 3.00 g 1.31 g	34.78 g 0.00 g 4.51 g	68.75 g 5.00 g 4.42 g	44.40 g 4.00 g 1.00 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00501) Felnőtt étkezés A menü					

.....
Élelmezésivezető

.....
szakács

