

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Gyümölcsstea *, Sonkás felvágott*, Trapista sajt*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*, Félbarna kenyér*	Tejeskávé 15-18 éves*, Pirítós kenyér*, Margarin Light csészés*	Tejbedara szóráttal*	Tej*, Kifli*, Kockasajt*	Gyümölcsstea *, Virsli, különféle *
		Energia: 280.50 Kcal / 1,172.49 KJ	Energia: 251.40 Kcal / 1,050.85 KJ	Energia: 358.72 Kcal / 1,499.45 KJ	Energia: 408.76 Kcal / 1,708.62 KJ	Energia: 183.08 Kcal / 765.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.03 g 12.53 g 6.58 g	10.31 g 6.98 g 3.12 g	13.57 g 4.68 g 2.54 g	24.48 g 11.31 g 7.04 g	6.28 g 10.01 g 3.83 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
27.85 g 15.98 g 0.94 g	36.54 g 19.98 g 0.54 g	65.15 g 14.99 g 0.34 g	51.98 g 0.00 g 1.23 g	16.58 g 15.98 g 1.25 g		
Tízórai	(00470) Ált. Isk. (7-10 év) T+E	Pogácsa leveles*	Túrós táska*	Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*	Zsemle rozsos*, Füst. kolbász klf*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*	Kifli*, Vajkrém klf*, Magvariációk*
		Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ	Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 KJ	Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ	Energia: 741.27 Kcal / 3,098.51 KJ	Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.10 g 20.80 g 0.00 g	8.60 g 4.80 g 0.00 g	12.47 g 5.60 g 3.12 g	36.30 g 54.21 g 19.85 g	7.27 g 13.79 g 3.87 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
49.60 g 0.00 g 0.00 g	41.30 g 0.00 g 0.00 g	31.05 g 0.00 g 0.27 g	26.16 g 0.00 g 5.73 g	26.42 g 0.00 g 0.00 g		
	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Pogácsa leveles*	Túrós táska*	Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*	Zsemle rozsos*, Füst. kolbász klf*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*	Kifli*, Vajkrém klf*, Magvariációk*
		Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ	Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 KJ	Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ	Energia: 741.27 Kcal / 3,098.51 KJ	Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.10 g 20.80 g 0.00 g	8.60 g 4.80 g 0.00 g	12.47 g 5.60 g 3.12 g	36.30 g 54.21 g 19.85 g	7.27 g 13.79 g 3.87 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

	49.60 g	0.00 g	0.00 g	41.30 g	0.00 g	0.00 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	26.16 g	0.00 g	5.73 g	26.42 g	0.00 g	0.00 g
	Pogácsa leveles*			Túrós táska*			Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*			Zsemle rozsos*, Füst. kolbász klf*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Kifli*, Vajkrém klf*, Magvariációk*		
	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ			Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 KJ			Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ			Energia: 741.27 Kcal / 3,098.51 KJ			Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.10 g	20.80 g	0.00 g	8.60 g	4.80 g	0.00 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	36.30 g	54.21 g	19.85 g	7.27 g	13.79 g	3.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.60 g	0.00 g	0.00 g	41.30 g	0.00 g	0.00 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	26.16 g	0.00 g	5.73 g	26.42 g	0.00 g	0.00 g
	Pogácsa leveles*			Túrós táska*			Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*			Zsemle rozsos*, Füst. kolbász klf*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Kifli*, Vajkrém klf*, Magvariációk*		
	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ			Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 KJ			Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ			Energia: 741.27 Kcal / 3,098.51 KJ			Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.10 g	20.80 g	0.00 g	8.60 g	4.80 g	0.00 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	36.30 g	54.21 g	19.85 g	7.27 g	13.79 g	3.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.60 g	0.00 g	0.00 g	41.30 g	0.00 g	0.00 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	26.16 g	0.00 g	5.73 g	26.42 g	0.00 g	0.00 g
	Pogácsa leveles*			Túrós táska*			Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*			Zsemle rozsos*, Füst. kolbász klf*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Kifli*, Vajkrém klf*, Magvariációk*		
	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ			Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 KJ			Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ			Energia: 741.27 Kcal / 3,098.51 KJ			Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.10 g	20.80 g	0.00 g	8.60 g	4.80 g	0.00 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	36.30 g	54.21 g	19.85 g	7.27 g	13.79 g	3.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.60 g	0.00 g	0.00 g	41.30 g	0.00 g	0.00 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	26.16 g	0.00 g	5.73 g	26.42 g	0.00 g	0.00 g
	Pogácsa leveles*			Túrós táska*			Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*			Zsemle rozsos*, Füst. kolbász klf*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Kifli*, Vajkrém klf*, Magvariációk*		
	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ			Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 KJ			Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ			Energia: 741.27 Kcal / 3,098.51 KJ			Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.10 g	20.80 g	0.00 g	8.60 g	4.80 g	0.00 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	36.30 g	54.21 g	19.85 g	7.27 g	13.79 g	3.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.60 g	0.00 g	0.00 g	41.30 g	0.00 g	0.00 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	26.16 g	0.00 g	5.73 g	26.42 g	0.00 g	0.00 g



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

	49.60 g	0.00 g	0.00 g	41.30 g	0.00 g	0.00 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	26.16 g	0.00 g	5.73 g	26.42 g	0.00 g	0.00 g
(00493) Gimi napközi (15-18 éves)	Pogácsa leveles*			Túrós táska*			Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*			Zsemle rozsos*, Füst. kolbász klf*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Kifli*, Vajkrém klf*, Magvariációk*		
	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ			Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 KJ			Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ			Energia: 741.27 Kcal / 3,098.51 KJ			Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.10 g	20.80 g	0.00 g	8.60 g	4.80 g	0.00 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	36.30 g	54.21 g	19.85 g	7.27 g	13.79 g	3.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.60 g	0.00 g	0.00 g	41.30 g	0.00 g	0.00 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	26.16 g	0.00 g	5.73 g	26.42 g	0.00 g	0.00 g	
(00494) Gimi (15-18 Év) T+E	Pogácsa leveles*			Túrós táska*			Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*			Zsemle rozsos*, Füst. kolbász klf*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Kifli*, Vajkrém klf*, Magvariációk*		
	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ			Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 KJ			Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ			Energia: 741.27 Kcal / 3,098.51 KJ			Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.10 g	20.80 g	0.00 g	8.60 g	4.80 g	0.00 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	36.30 g	54.21 g	19.85 g	7.27 g	13.79 g	3.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.60 g	0.00 g	0.00 g	41.30 g	0.00 g	0.00 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	26.16 g	0.00 g	5.73 g	26.42 g	0.00 g	0.00 g	
(00600) óvoda	Pogácsa leveles*			Túrós táska*			Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*			Zsemle rozsos*, Füst. kolbász klf*, Margarin Light csészés*, Zöldpaprika*			Kifli*, Vajkrém klf*, Magvariációk*		
	Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ			Energia: 251.20 Kcal / 1,050.02 KJ			Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ			Energia: 741.27 Kcal / 3,098.51 KJ			Energia: 260.06 Kcal / 1,087.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.10 g	20.80 g	0.00 g	8.60 g	4.80 g	0.00 g	12.47 g	5.60 g	3.12 g	36.30 g	54.21 g	19.85 g	7.27 g	13.79 g	3.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.60 g	0.00 g	0.00 g	41.30 g	0.00 g	0.00 g	31.05 g	0.00 g	0.27 g	26.16 g	0.00 g	5.73 g	26.42 g	0.00 g	0.00 g	





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00471) Ált. Isk. (11-14év) T+E	Csirkehús leves* , Paprikás burgonya* , Fejes saláta*			Zöldségleves* , Sertés sült* , Zöldbabfőzelék* , Félbarna kenyér*			Paradicsom leves* , Édes-savanyú csirkés tészta			Almaleves* , Borsos tokány* , Rizi-bizi*			Húsgombóclevés* , Meggyes rétes (friss)* , Túrós rétes*		
		Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ			Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ			Energia: 575.37 Kcal / 2,405.05 KJ			Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ			Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.17 g	19.29 g	5.57 g	36.02 g	25.78 g	6.12 g	18.56 g	13.39 g	1.77 g	30.42 g	26.49 g	7.86 g	42.81 g	48.34 g	15.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	61.27 g 5.00 g 4.68 g			47.01 g 0.00 g 4.78 g			94.42 g 5.99 g 6.05 g			92.23 g 14.99 g 3.93 g			132.41 g 29.97 g 1.83 g			
	(00472) Ált. Isk. (7-10év) E+U	Csirkehús leves* , Paprikás burgonya* , Fejes saláta*			Zöldségleves* , Sertés sült* , Zöldbabfőzelék* , Félbarna kenyér*			Paradicsom leves* , Édes-savanyú csirkés tészta			Almaleves* , Borsos tokány* , Rizi-bizi*			Húsgombóclevés* , Meggyes rétes (friss)* , Túrós rétes*		
		Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ			Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ			Energia: 575.37 Kcal / 2,405.05 KJ			Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ			Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.17 g	19.29 g	5.57 g	36.02 g	25.78 g	6.12 g	18.56 g	13.39 g	1.77 g	30.42 g	26.49 g	7.86 g	42.81 g	48.34 g	15.22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.27 g 5.00 g 4.68 g			47.01 g 0.00 g 4.78 g			94.42 g 5.99 g 6.05 g			92.23 g 14.99 g 3.93 g			132.41 g 29.97 g 1.83 g				
(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Csirkehús leves* , Paprikás burgonya* , Fejes saláta*			Zöldségleves* , Sertés sült* , Zöldbabfőzelék* , Félbarna kenyér*			Paradicsom leves* , Édes-savanyú csirkés tészta			Almaleves* , Borsos tokány* , Rizi-bizi*			Húsgombóclevés* , Meggyes rétes (friss)* , Túrós rétes*			
	Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ			Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ			Energia: 575.37 Kcal / 2,405.05 KJ			Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ			Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	34.17 g	19.29 g	5.57 g	36.02 g	25.78 g	6.12 g	18.56 g	13.39 g	1.77 g	30.42 g	26.49 g	7.86 g	42.81 g	48.34 g	15.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.27 g 5.00 g 4.68 g			47.01 g 0.00 g 4.78 g			94.42 g 5.99 g 6.05 g			92.23 g 14.99 g 3.93 g			132.41 g 29.97 g 1.83 g				





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd	(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U						
	(00482) Napközi gyermek (7-10 év) *	Fácánleves 7-10* , Paprikás burgonya 7-10 év* , Fejes saláta*	Zöldségleves 7-10 év* , Sertés sült 7-10 év* , Zöldbabfőzelék 7-10 év* , Félbarna kenyér*	Paradicsom leves 7-10 éves* , Édes-savanyú csirkés tészta	Almaleves* , Borsos tokány 7-10 év* , Rizi-bizi 7-10 év*	Húsgombócleves 7-10 év* , Meggyes rétes (friss)* , Túrós rétes*	
		Energia: 672.32 Kcal / 2,810.30 Kj	Energia: 446.25 Kcal / 1,865.33 Kj	Energia: 546.62 Kcal / 2,284.87 Kj	Energia: 566.87 Kcal / 2,369.52 Kj	Energia: 996.73 Kcal / 4,166.33 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		38.80 g 33.60 g 9.50 g	25.36 g 20.21 g 4.20 g	17.51 g 12.26 g 1.64 g	24.12 g 19.99 g 6.08 g	37.64 g 41.19 g 13.21 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	75.65 g 9.99 g 6.52 g	38.90 g 0.00 g 4.40 g	90.87 g 6.99 g 5.89 g	71.55 g 11.99 g 2.90 g	116.31 g 22.58 g 1.73 g		
(00483) Napközi gyermek (11-14 év) *	Fácánleves 11-14* , Paprikás burgonya 11-14 év* , Fejes saláta*	Zöldségleves* , Sertés sült 11-14 év* , Zöldbabfőzelék 11-14 év* , Félbarna kenyér*	Paradicsom leves 11-14 éves* , Édes-savanyú csirkés tészta	Almaleves* , Borsos tokány 11-14 év* , Rizi-bizi 11-14 év*	Húsgombócleves 11-14 év* , Meggyes rétes (friss)* , Túrós rétes*		
	Energia: 793.63 Kcal / 3,317.37 Kj	Energia: 503.31 Kcal / 2,103.84 Kj	Energia: 558.50 Kcal / 2,334.53 Kj	Energia: 652.54 Kcal / 2,727.62 Kj	Energia: 1,002.61 Kcal / 4,190.91 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	44.24 g 39.37 g 11.73 g	28.29 g 23.67 g 4.80 g	18.01 g 13.28 g 1.76 g	27.31 g 22.84 g 6.97 g	39.09 g 42.87 g 13.99 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	87.22 g 9.99 g 8.09 g	42.33 g 0.00 g 5.99 g	91.02 g 5.00 g 5.97 g	83.17 g 14.99 g 3.19 g	112.64 g 21.62 g 1.75 g		





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00484) Kollégium (15-18 év)*	Csirkehús leves* , Paprikás burgonya* , Fejes saláta*			Zöldségleves* , Sertés sült* , Zöldbabfőzelék* , Félbarna kenyér*			Paradicsom leves* , Édes-savanyú csirkés tészta			Almaleves* , Borsos tokány* , Rizi-bizi*			Húsgombóclevés* , Meggyes rétes (friss)* , Túrós rétes*		
		Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ			Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ			Energia: 575.37 Kcal / 2,405.05 KJ			Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ			Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.17 g	19.29 g	5.57 g	36.02 g	25.78 g	6.12 g	18.56 g	13.39 g	1.77 g	30.42 g	26.49 g	7.86 g	42.81 g	48.34 g	15.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	61.27 g 5.00 g 4.68 g			47.01 g 0.00 g 4.78 g			94.42 g 5.99 g 6.05 g			92.23 g 14.99 g 3.93 g			132.41 g 29.97 g 1.83 g			
	(00485) Dolgozó (19-60 év)*	Csirkehús leves* , Paprikás burgonya* , Fejes saláta*			Zöldségleves* , Sertés sült* , Zöldbabfőzelék* , Félbarna kenyér*			Paradicsom leves* , Édes-savanyú csirkés tészta			Almaleves* , Borsos tokány* , Rizi-bizi*			Húsgombóclevés* , Meggyes rétes (friss)* , Túrós rétes*		
		Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ			Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ			Energia: 575.37 Kcal / 2,405.05 KJ			Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ			Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.17 g	19.29 g	5.57 g	36.02 g	25.78 g	6.12 g	18.56 g	13.39 g	1.77 g	30.42 g	26.49 g	7.86 g	42.81 g	48.34 g	15.22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.27 g 5.00 g 4.68 g			47.01 g 0.00 g 4.78 g			94.42 g 5.99 g 6.05 g			92.23 g 14.99 g 3.93 g			132.41 g 29.97 g 1.83 g				
(00487) Menza gyermek (7-10 év)*	Csirkehús leves* , Paprikás burgonya* , Fejes saláta*			Zöldségleves* , Sertés sült* , Zöldbabfőzelék* , Félbarna kenyér*			Paradicsom leves* , Édes-savanyú csirkés tészta			Almaleves* , Borsos tokány* , Rizi-bizi*			Húsgombóclevés* , Meggyes rétes (friss)* , Túrós rétes*			
	Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ			Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ			Energia: 575.37 Kcal / 2,405.05 KJ			Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ			Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	34.17 g	19.29 g	5.57 g	36.02 g	25.78 g	6.12 g	18.56 g	13.39 g	1.77 g	30.42 g	26.49 g	7.86 g	42.81 g	48.34 g	15.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.27 g 5.00 g 4.68 g			47.01 g 0.00 g 4.78 g			94.42 g 5.99 g 6.05 g			92.23 g 14.99 g 3.93 g			132.41 g 29.97 g 1.83 g				





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00487) Menza gyermek (7-10 év)*					
	(00488) Menza gyermek (11-14 év)*	Csirkehús leves*, Paprikás burgonya*, Fejes saláta*	Zöldségleves*, Sertés sült*, Zöldbabfőzelék*, Félbarna kenyér*	Paradicsom leves*, Édes-savanyú csirkés tészta	Almaleves*, Borsos tokány*, Rizibizi*	Húsgombóclevés*, Meggyes rétes (friss)*, Túrós rétes*
		Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ	Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ	Energia: 575.37 Kcal / 2,405.05 KJ	Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ	Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.17 g 19.29 g 5.57 g	36.02 g 25.78 g 6.12 g	18.56 g 13.39 g 1.77 g	30.42 g 26.49 g 7.86 g	42.81 g 48.34 g 15.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	61.27 g 5.00 g 4.68 g	47.01 g 0.00 g 4.78 g	94.42 g 5.99 g 6.05 g	92.23 g 14.99 g 3.93 g	132.41 g 29.97 g 1.83 g	
	(00489) Menza gimnázium (15-18 év)*	Csirkehús leves*, Paprikás burgonya*, Fejes saláta*	Zöldségleves*, Sertés sült*, Zöldbabfőzelék*, Félbarna kenyér*	Paradicsom leves*, Édes-savanyú csirkés tészta	Almaleves*, Borsos tokány*, Rizibizi*	Húsgombóclevés*, Meggyes rétes (friss)*, Túrós rétes*
		Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ	Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ	Energia: 575.37 Kcal / 2,405.05 KJ	Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ	Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
34.17 g 19.29 g 5.57 g		36.02 g 25.78 g 6.12 g	18.56 g 13.39 g 1.77 g	30.42 g 26.49 g 7.86 g	42.81 g 48.34 g 15.22 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
61.27 g 5.00 g 4.68 g	47.01 g 0.00 g 4.78 g	94.42 g 5.99 g 6.05 g	92.23 g 14.99 g 3.93 g	132.41 g 29.97 g 1.83 g		





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00495) Gimi (15-18 év) E+U					
	(00501) Felnőtt étkezés A menü	Csirkehús leves*, Paprikás burgonya*, Fejes saláta*	Zöldségleves*, Sertés sült*, Zöldbabfőzelék*, Félbarna kenyér*	Paradicsom leves*, Édes-savanyú csirkés tészta	Almaleves*, Borsos tokány*, Rizibizi*	Húsgombóclevés*, Meggyes rétes (friss)*, Túrós rétes*
		Energia: 466.18 Kcal / 1,948.63 KJ	Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ	Energia: 575.37 Kcal / 2,405.05 KJ	Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ	Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.17 g 19.29 g 5.57 g	36.02 g 25.78 g 6.12 g	18.56 g 13.39 g 1.77 g	30.42 g 26.49 g 7.86 g	42.81 g 48.34 g 15.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.27 g 5.00 g 4.68 g	47.01 g 0.00 g 4.78 g	94.42 g 5.99 g 6.05 g	92.23 g 14.99 g 3.93 g	132.41 g 29.97 g 1.83 g
	(00600) óvoda	Paprikás burgonya*, Fejes saláta*, Csirkehús leves*	Zöldségleves*, Sertés sült*, Zöldbabfőzelék*, Félbarna kenyér*	Paradicsom leves*, Édes-savanyú csirkés tészta	Almaleves*, Borsos tokány*, Rizibizi*	Húsgombóclevés*, Meggyes rétes (friss)*, Túrós rétes*
		Energia: 464.83 Kcal / 1,942.99 KJ	Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ	Energia: 508.09 Kcal / 2,123.82 KJ	Energia: 734.91 Kcal / 3,071.92 KJ	Energia: 1,147.81 Kcal / 4,797.85 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	31.37 g 18.69 g 5.57 g	36.02 g 25.78 g 6.12 g	17.11 g 10.80 g 1.47 g	30.42 g 26.49 g 7.86 g	42.81 g 48.34 g 15.22 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	57.27 g 5.00 g 4.60 g	47.01 g 0.00 g 4.78 g	85.00 g 3.00 g 5.85 g	92.23 g 14.99 g 3.93 g	132.41 g 29.97 g 1.83 g	





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00472) Ált.Isk. (7-10év) E+U	Kifli*, Sajtkrém klf.*, Kaliforniai paprika*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Alma*			Tejberizs*			Keksz, csomagolt jó reggelt*		
		Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ			Energia: 175.07 Kcal / 731.79 KJ			Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.48 g	5.11 g	2.82 g	9.78 g	4.79 g	1.16 g	4.54 g	0.71 g	0.00 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	26.06 g 0.00 g 0.00 g			25.38 g 0.00 g 0.18 g			32.08 g 0.00 g 0.01 g			35.02 g 0.00 g 0.00 g			39.40 g 11.40 g 0.00 g			
	(00473) Ált. Isk. (11-14év) E+U	Kifli*, Sajtkrém klf.*, Kaliforniai paprika*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Alma*			Tejberizs*			Keksz, csomagolt jó reggelt*		
		Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ			Energia: 175.07 Kcal / 731.79 KJ			Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.48 g	5.11 g	2.82 g	9.78 g	4.79 g	1.16 g	4.54 g	0.71 g	0.00 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
26.06 g 0.00 g 0.00 g			25.38 g 0.00 g 0.18 g			32.08 g 0.00 g 0.01 g			35.02 g 0.00 g 0.00 g			39.40 g 11.40 g 0.00 g				
(00482) Napközi gyermek (7-10 év)*	Kifli*, Sajtkrém klf.*, Kaliforniai paprika*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Alma*			Tejberizs*			Keksz, csomagolt jó reggelt*			
	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ			Energia: 175.07 Kcal / 731.79 KJ			Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.48 g	5.11 g	2.82 g	9.78 g	4.79 g	1.16 g	4.54 g	0.71 g	0.00 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
26.06 g 0.00 g 0.00 g			25.38 g 0.00 g 0.18 g			32.08 g 0.00 g 0.01 g			35.02 g 0.00 g 0.00 g			39.40 g 11.40 g 0.00 g				



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

	26.06 g	0.00 g	0.00 g	25.38 g	0.00 g	0.18 g	32.08 g	0.00 g	0.01 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	39.40 g	11.40 g	0.00 g
(00483) Napközi gyermek (11-14 év)*	Kifli*, Sajtkrém klf.*, Kaliforniai paprika*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Alma*			Tejberizs*			Keksz, csomagolt jó reggelt*		
	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 Kj			Energia: 175.07 Kcal / 731.79 Kj			Energia: 155.00 Kcal / 647.90 Kj			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.48 g	5.11 g	2.82 g	9.78 g	4.79 g	1.16 g	4.54 g	0.71 g	0.00 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.06 g	0.00 g	0.00 g	25.38 g	0.00 g	0.18 g	32.08 g	0.00 g	0.01 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	39.40 g	11.40 g	0.00 g	
(00484) Kollégium (15-18 év)*	Kifli*, Sajtkrém klf.*, Kaliforniai paprika*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Alma*			Tejberizs*			Keksz, csomagolt jó reggelt*		
	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 Kj			Energia: 175.07 Kcal / 731.79 Kj			Energia: 155.00 Kcal / 647.90 Kj			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.48 g	5.11 g	2.82 g	9.78 g	4.79 g	1.16 g	4.54 g	0.71 g	0.00 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.06 g	0.00 g	0.00 g	25.38 g	0.00 g	0.18 g	32.08 g	0.00 g	0.01 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	39.40 g	11.40 g	0.00 g	
(00493) Gimi	Kifli*, Sajtkrém klf.*, Kaliforniai paprika*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Alma*			Tejberizs*			Keksz, csomagolt jó reggelt*		
	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 Kj			Energia: 175.07 Kcal / 731.79 Kj			Energia: 155.00 Kcal / 647.90 Kj			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 Kj			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 Kj		



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

napközi (15-18 éves)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.48 g	5.11 g	2.82 g	9.78 g	4.79 g	1.16 g	4.54 g	0.71 g	0.00 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.06 g	0.00 g	0.00 g	25.38 g	0.00 g	0.18 g	32.08 g	0.00 g	0.01 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	39.40 g	11.40 g	0.00 g	
(00495) Gimi (15-18 év) E+U	Kifli*, Sajtkrém klf.*, Kaliforniai paprika*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Alma*			Tejberizs*			Keksz, csomagolt jó reggelt*		
	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ			Energia: 175.07 Kcal / 731.79 KJ			Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.48 g	5.11 g	2.82 g	9.78 g	4.79 g	1.16 g	4.54 g	0.71 g	0.00 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.06 g	0.00 g	0.00 g	25.38 g	0.00 g	0.18 g	32.08 g	0.00 g	0.01 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	39.40 g	11.40 g	0.00 g	
(00600) óvoda	Kifli*, Sajtkrém klf.*, Kaliforniai paprika*			Zsemle rozsos*, Sonkás felvágott*, Margarin Light csészés*, Uborka(kígyó)*			Kifli*, Alma*			Tejberizs*			Keksz, csomagolt jó reggelt*		
	Energia: 180.98 Kcal / 756.50 KJ			Energia: 175.07 Kcal / 731.79 KJ			Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ			Energia: 204.56 Kcal / 855.06 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.48 g	5.11 g	2.82 g	9.78 g	4.79 g	1.16 g	4.54 g	0.71 g	0.00 g	5.61 g	4.42 g	0.00 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.06 g	0.00 g	0.00 g	25.38 g	0.00 g	0.18 g	32.08 g	0.00 g	0.01 g	35.02 g	0.00 g	0.00 g	39.40 g	11.40 g	0.00 g	



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00003) Dolgozó ebéd-vacsora*	fasírozott 15-18 év* , Petrezselymes rizs* , Káposzta saláta*			Túrós derelye* , Fahéjas tejf.öntet*			Wimpi*			Bolognai spagetti* (15- 18)			Pogácsa leveles* , Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*		
		Energia: 716.26 Kcal / 2,993.97 Kj			Energia: 964.91 Kcal / 4,033.32 Kj			Energia: 337.86 Kcal / 1,412.25 Kj			Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 Kj			Energia: 538.21 Kcal / 2,249.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.89 g	27.92 g	8.10 g	23.47 g	36.81 g	15.75 g	16.87 g	16.00 g	7.40 g	33.50 g	17.78 g	5.79 g	9.64 g	20.80 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88.23 g	4.00 g	7.66 g	131.66 g	39.96 g	3.26 g	31.20 g	0.00 g	2.59 g	76.73 g	5.40 g	2.22 g	75.00 g	0.00 g	0.00 g
	(00004) Dolgozó vacsora*	fasírozott 15-18 év* , Petrezselymes rizs* , Káposzta saláta*			Túrós derelye* , Fahéjas tejf.öntet*			Wimpi*			Bolognai spagetti* (15- 18)			Pogácsa leveles* , Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*		
		Energia: 716.26 Kcal / 2,993.97 Kj			Energia: 964.91 Kcal / 4,033.32 Kj			Energia: 337.86 Kcal / 1,412.25 Kj			Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 Kj			Energia: 538.21 Kcal / 2,249.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.89 g	27.92 g	8.10 g	23.47 g	36.81 g	15.75 g	16.87 g	16.00 g	7.40 g	33.50 g	17.78 g	5.79 g	9.64 g	20.80 g	0.00 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88.23 g		4.00 g	7.66 g	131.66 g	39.96 g	3.26 g	31.20 g	0.00 g	2.59 g	76.73 g	5.40 g	2.22 g	75.00 g	0.00 g	0.00 g	
(00484) Kollégium (15-18 év)*	fasírozott 15-18 év* , Petrezselymes rizs* , Káposzta saláta*			Túrós derelye* , Fahéjas tejf.öntet*			Wimpi*			Bolognai spagetti* (15- 18)			Pogácsa leveles* , Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*			
	Energia: 716.26 Kcal / 2,993.97 Kj			Energia: 964.91 Kcal / 4,033.32 Kj			Energia: 337.86 Kcal / 1,412.25 Kj			Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 Kj			Energia: 538.21 Kcal / 2,249.72 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	26.89 g	27.92 g	8.10 g	23.47 g	36.81 g	15.75 g	16.87 g	16.00 g	7.40 g	33.50 g	17.78 g	5.79 g	9.64 g	20.80 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	88.23 g	4.00 g	7.66 g	131.66 g	39.96 g	3.26 g	31.20 g	0.00 g	2.59 g	76.73 g	5.40 g	2.22 g	75.00 g	0.00 g	0.00 g	





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

	88.23 g	4.00 g	7.66 g	131.66 g	39.96 g	3.26 g	31.20 g	0.00 g	2.59 g	76.73 g	5.40 g	2.22 g	75.00 g	0.00 g	0.00 g
(00485) Dolgozó (19-60 év)*	fasírozott 15-18 év* , Petrezselymes rizs* , Káposzta saláta*			Túrós derelye* , Fahéjas tejf.öntet*			Wimpi*			Bolognai spagetti* (15- 18)			Pogácsa leveles* , Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*		
	Energia: 716.26 Kcal / 2,993.97 Kj			Energia: 964.91 Kcal / 4,033.32 Kj			Energia: 337.86 Kcal / 1,412.25 Kj			Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 Kj			Energia: 538.21 Kcal / 2,249.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.89 g	27.92 g	8.10 g	23.47 g	36.81 g	15.75 g	16.87 g	16.00 g	7.40 g	33.50 g	17.78 g	5.79 g	9.64 g	20.80 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.23 g	4.00 g	7.66 g	131.66 g	39.96 g	3.26 g	31.20 g	0.00 g	2.59 g	76.73 g	5.40 g	2.22 g	75.00 g	0.00 g	0.00 g	
(00501) Felnőtt étkezés A menü	fasírozott 15-18 év* , Petrezselymes rizs* , Káposzta saláta*			Túrós derelye* , Fahéjas tejf.öntet*			Wimpi*			Bolognai spagetti* (15- 18)			Pogácsa leveles* , Gyüm.lé 0,2l-es szív.szálás*		
	Energia: 716.26 Kcal / 2,993.97 Kj			Energia: 964.91 Kcal / 4,033.32 Kj			Energia: 337.86 Kcal / 1,412.25 Kj			Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 Kj			Energia: 538.21 Kcal / 2,249.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.89 g	27.92 g	8.10 g	23.47 g	36.81 g	15.75 g	16.87 g	16.00 g	7.40 g	33.50 g	17.78 g	5.79 g	9.64 g	20.80 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.23 g	4.00 g	7.66 g	131.66 g	39.96 g	3.26 g	31.20 g	0.00 g	2.59 g	76.73 g	5.40 g	2.22 g	75.00 g	0.00 g	0.00 g	





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

.....
Élelmezésivezető

.....
szakács

