



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Tej- olajosmag- citrusmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek		
		Energia: 587.21 Kcal / 2,454.54 KJ			Energia: 528.96 Kcal / 2,211.05 KJ			Energia: 496.47 Kcal / 2,075.24 KJ			Energia: 481.40 Kcal / 2,012.25 KJ			Energia: 536.32 Kcal / 2,241.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.75 g	16.66 g	4.09 g	13.04 g	25.55 g	7.40 g	13.76 g	21.18 g	4.00 g	18.34 g	18.55 g	5.22 g	14.14 g	26.05 g	6.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	89.10 g 27.20 g 1.27 g			59.63 g 0.25 g 1.77 g			60.00 g 0.00 g 1.10 g			58.28 g 0.00 g 1.26 g			59.73 g 0.25 g 1.87 g			
	Ebéd	Lestyános krumplilev. Gm+TM, Csirkepörkölt TM. GY, Tészta köret *, Alma			Sertésraguleves ovis GM*, Zöldborsófőzelék Gm+TM ovis*, Zsemle vizes friss, Főtt virsli* 1 db Roppanós*			Paradicsomleves*óvoda, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Alma			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves GM., Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Alma		
		Energia: 813.75 Kcal / 3,401.48 KJ			Energia: 709.09 Kcal / 2,964.00 KJ			Energia: 1,012.83 Kcal / 4,233.63 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 1,000.48 Kcal / 4,182.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.34 g	24.74 g	4.84 g	30.82 g	31.28 g	8.73 g	33.22 g	49.41 g	14.87 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	40.94 g	57.41 g	15.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
108.40 g 9.00 g 4.48 g			75.27 g 0.88 g 0.74 g			105.71 g 25.38 g 1.86 g			92.36 g 0.50 g 6.58 g			77.99 g 9.00 g 5.27 g				
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Jégcsapretek			Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Zöldpaprika			Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			
	Energia: 464.86 Kcal / 1,943.11 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 561.93 Kcal / 2,348.87 KJ			Energia: 674.33 Kcal / 2,818.70 KJ			Energia: 545.91 Kcal / 2,281.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15.14 g	17.30 g	4.90 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	12.04 g	17.25 g	4.95 g	20.31 g	38.23 g	12.84 g	19.01 g	38.08 g	12.00 g	





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

(00137) Tej és fruktózmentes

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.18 g	0.25 g	1.97 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	87.13 g	0.25 g	1.30 g	60.03 g	0.00 g	2.63 g	31.14 g	0.00 g	0.83 g
Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Fehér kenyér szeletelt, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Gépsonka 7% zsirt. (kg- os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek		
	Energia: 297.72 Kcal / 1,244.47 KJ			Energia: 399.38 Kcal / 1,669.41 KJ			Energia: 362.53 Kcal / 1,515.38 KJ			Energia: 351.82 Kcal / 1,470.61 KJ			Energia: 472.78 Kcal / 1,976.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.80 g	10.26 g	2.97 g	14.02 g	18.19 g	5.54 g	12.46 g	14.06 g	1.96 g	19.32 g	11.19 g	3.36 g	14.12 g	19.05 g	4.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.19 g	0.25 g	1.30 g	44.39 g	0.25 g	1.81 g	33.31 g	0.00 g	0.99 g	43.04 g	0.00 g	1.30 g	59.69 g	0.25 g	1.77 g	
Ebéd	Lestyános krumplileves Tm ovi, Csirkepörkölt TM. GY, Tészta köret *			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Húsleves*, Brassói- burgonyával GM+TM*, Sav.uborka			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves ovi*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*		
	Energia: 722.14 Kcal / 3,018.55 KJ			Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 KJ			Energia: 849.67 Kcal / 3,551.62 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 893.80 Kcal / 3,736.08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36.13 g	24.04 g	4.77 g	37.80 g	36.57 g	10.44 g	32.12 g	46.28 g	14.53 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	37.15 g	52.33 g	14.06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.14 g	0.00 g	4.40 g	67.84 g	0.38 g	0.84 g	73.85 g	0.00 g	2.57 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	67.26 g	0.00 g	5.21 g	
Uzsonna															





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00137) Tej és fruktózmentes	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Zsemle vizes friss, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt										
		Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 Kj	Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 Kj	Energia: 360.39 Kcal / 1,506.43 Kj	Energia: 461.03 Kcal / 1,927.11 Kj	Energia: 516.22 Kcal / 2,157.80 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.62 g	9.80 g	2.90 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	16.07 g	30.55 g	10.84 g	15.54 g	30.78 g	10.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.14 g	0.25 g	1.62 g	58.24 g	0.00 g	1.16 g	58.09 g	0.25 g	0.95 g	29.19 g	0.00 g	2.28 g	31.54 g	0.00 g	0.69 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Fahéj mentes	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 Kj			Energia: 285.74 Kcal / 1,194.39 Kj			Energia: 360.39 Kcal / 1,506.43 Kj			Energia: 540.39 Kcal / 2,258.83 Kj			Energia: 516.22 Kcal / 2,157.80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.62 g	9.80 g	2.90 g	15.32 g	11.10 g	3.22 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	19.01 g	31.11 g	10.80 g	15.54 g	30.78 g	10.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.14 g	0.25 g	1.62 g	30.09 g	0.00 g	0.93 g	58.09 g	0.25 g	0.95 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	31.54 g	0.00 g	0.69 g		



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00153) Sertéshús mentes	Tízórai	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka			Zsemle vizes friss, Kocka sajt (17 g-os)*, Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os)			Zsemle vizes friss, Kocka sajt (17 g-os)*, Jégcsapretek		
		Energia: 392.57 Kcal / 1,640.94 KJ			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 KJ			Energia: 408.26 Kcal / 1,706.53 KJ			Energia: 421.52 Kcal / 1,761.95 KJ			Energia: 403.78 Kcal / 1,687.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	8.31 g	2.07 g	11.74 g	15.43 g	4.41 g	14.40 g	11.18 g	6.14 g	16.82 g	19.12 g	9.10 g	14.28 g	11.05 g	6.14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	72.49 g 21.00 g 0.12 g			33.39 g 0.25 g 1.06 g			60.60 g 0.00 g 1.00 g			32.03 g 0.00 g 1.09 g			59.90 g 0.00 g 1.07 g			
	Ebéd	Lestyános krumpliceves, Csirkepörkölt TM. GY, Párolt rizsköret*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zöldséglevés mir* , Zöldborsófőz. mir. BETEG*, Párolt csirkemell, Fehér kenyér szeletelt			Paradicsomlevés*, Burgonya főtt*, Vegyes zöldségköret A, Párolt csirkemell, Ec. cékla			Zöldséglevés mir* , Bulgur köret óvoda*, Párolt csirkemell, Sav.uborka			Zöldborsólevés beteg*, Párolt rizsköret *Óvoda, Brokkolimártás mir BETEG*, Párolt csirkemell, Mandarin		
		Energia: 984.70 Kcal / 4,116.05 KJ			Energia: 711.08 Kcal / 2,972.31 KJ			Energia: 880.62 Kcal / 3,680.99 KJ			Energia: 498.43 Kcal / 2,083.44 KJ			Energia: 798.18 Kcal / 3,336.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.89 g	37.72 g	8.68 g	50.55 g	17.67 g	2.29 g	46.64 g	17.50 g	2.80 g	36.03 g	15.27 g	1.97 g	44.87 g	19.99 g	2.44 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
125.10 g 0.96 g 2.53 g			85.93 g 6.41 g 4.21 g			131.54 g 26.37 g 4.79 g			53.36 g 0.00 g 1.09 g			107.79 g 2.25 g 3.53 g				
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Gyümölcsrizs *mir.*			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zöldpaprika			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			
	Energia: 401.32 Kcal / 1,677.52 KJ			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 KJ			Energia: 432.35 Kcal / 1,807.22 KJ			Energia: 339.76 Kcal / 1,420.20 KJ			Energia: 318.00 Kcal / 1,329.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

	15.12 g	10.30 g	3.00 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	13.02 g	9.89 g	3.09 g	16.24 g	10.07 g	3.04 g	13.02 g	9.89 g	3.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.14 g	0.25 g	1.87 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	71.89 g	0.25 g	1.34 g	45.64 g	0.25 g	1.94 g	43.89 g	0.25 g	1.34 g





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Kocka sajt (17 g-os)*	Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Trappista sajt (kg-os)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek
		Energia: 384.64 Kcal / 1,607.80 KJ	Energia: 331.98 Kcal / 1,387.68 KJ	Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ	Energia: 425.88 Kcal / 1,780.18 KJ	Energia: 484.01 Kcal / 2,023.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.61 g 8.48 g 2.05 g	12.90 g 10.93 g 6.00 g	13.96 g 15.56 g 1.96 g	19.10 g 18.88 g 9.28 g	16.38 g 26.37 g 9.03 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	66.25 g 21.00 g 0.65 g	33.00 g 0.00 g 1.01 g	33.34 g 0.00 g 1.09 g	43.48 g 0.00 g 1.24 g	32.61 g 0.00 g 2.20 g	
	Ebéd	Lestyános krumpliceves óvoda, Sertéspörkölt GM* +TM isk., Tészta köret *, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Sertésraguleves oviss GM*, Zöldborsófőzelék ovi*, Natúr sertésszelet*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Paradicsomleves*isk.felső s, Brassói-burgonyával* óvoda, Ec. cékla, Banan	Zöldségleves GM+TM* ovis, Párolt sertéshús 4-6 éves*, Sav.uborka, Bulgur köret óvoda*	Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret *, Mandarin
		Energia: 926.53 Kcal / 3,872.90 KJ	Energia: 752.30 Kcal / 3,144.61 KJ	Energia: 991.81 Kcal / 4,145.77 KJ	Energia: 468.52 Kcal / 1,958.41 KJ	Energia: 1,113.88 Kcal / 4,656.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.65 g 35.05 g 8.66 g	44.87 g 31.25 g 7.24 g	26.43 g 34.23 g 9.13 g	24.03 g 19.43 g 3.66 g	42.54 g 53.51 g 14.17 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
120.26 g 0.00 g 4.44 g	65.38 g 1.44 g 0.68 g	141.46 g 51.38 g 1.90 g	48.56 g 0.25 g 3.73 g	113.15 g 0.50 g 3.46 g		
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Trappista sajt (kg-os), Jégcsapretek	Gyümölcsrizs *mir.*	Zsemle vizes friss, Kocka sajt (17 g-os)*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt	
	Energia: 361.20 Kcal / 1,509.82 KJ	Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 KJ	Energia: 372.85 Kcal / 1,558.51 KJ	Energia: 540.39 Kcal / 2,258.83 KJ	Energia: 516.22 Kcal / 2,157.80 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	15.20 g 18.79 g 9.14 g	15.10 g 6.45 g 3.43 g	10.18 g 10.50 g 6.04 g	19.01 g 31.11 g 10.80 g	15.54 g 30.78 g 10.01 g	





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		30.78 g	0.00 g	0.92 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	57.80 g	0.00 g	0.75 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	31.54 g	0.00 g	0.69 g		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Uborka, Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Uborka, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Jégcsapretek				
		Energia: 384.64 Kcal / 1,607.80 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ			Energia: 406.74 Kcal / 1,700.17 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		9.61 g	8.48 g	2.05 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	11.52 g	15.05 g	2.00 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	15.12 g	18.69 g	4.29 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	66.25 g	21.00 g	0.65 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	30.04 g	0.00 g	0.87 g	29.24 g	0.00 g	0.91 g	44.49 g	0.25 g	1.91 g			
	Ebéd	Lestyános krumplileves Tm ovi, Csirkepörkölt TM. GY, Tészta köret *, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves ovi*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Zsemle vizes friss, Főtt virsli 1 db Roppanós*			Paradicsomleves*óvoda, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Mandarin				
Energia: 836.49 Kcal / 3,496.53 KJ			Energia: 742.25 Kcal / 3,102.61 KJ			Energia: 1,223.07 Kcal / 5,112.43 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 973.22 Kcal / 4,068.06 KJ						
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
36.13 g		24.04 g	4.77 g	33.87 g	33.97 g	9.66 g	35.87 g	49.06 g	15.07 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	37.58 g	52.65 g	14.07 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
117.14 g	0.00 g	4.40 g	74.53 g	0.38 g	1.80 g	155.71 g	46.38 g	1.98 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	85.06 g	0.50 g	5.22 g				
Uzsonna																		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Gyümölcsrizsz*óvoda TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			
		Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 Kj			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 Kj			Energia: 360.39 Kcal / 1,506.43 Kj			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		11.62 g	9.80 g	2.90 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	16.79 g	30.73 g	10.84 g	13.32 g	30.40 g	10.05 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.14 g	0.25 g	1.62 g	62.56 g	24.26 g	0.50 g	58.09 g	0.25 g	0.95 g	30.99 g	0.00 g	2.28 g	29.19 g	0.00 g	0.45 g			





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes	Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Jégcsapretek										
		Energia: 384.64 Kcal / 1,607.80 KJ	Energia: 310.11 Kcal / 1,296.26 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 336.61 Kcal / 1,407.03 KJ	Energia: 317.47 Kcal / 1,327.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.61 g	8.48 g	2.05 g	7.77 g	19.25 g	5.55 g	9.99 g	16.38 g	2.15 g	12.85 g	19.94 g	9.29 g	8.87 g	19.75 g	4.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66.25 g	21.00 g	0.65 g	24.09 g	1.90 g	1.67 g	24.49 g	1.65 g	1.10 g	23.18 g	1.65 g	1.10 g	24.19 g	1.90 g	1.77 g	
	Ebéd	Lestyános krumplileves GM, Csirke pörkölt GM*, Tészta köret GM!!!, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Glut. mentes Class. fehér keny	Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan	Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Párolt rizsköret*	Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Mandarin										
		Energia: 895.49 Kcal / 3,743.15 KJ	Energia: 766.11 Kcal / 3,202.34 KJ	Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ	Energia: 773.50 Kcal / 3,233.23 KJ	Energia: 1,151.81 Kcal / 4,814.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.50 g	27.94 g	6.72 g	35.04 g	37.19 g	10.53 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	40.39 g	28.04 g	4.68 g	37.74 g	57.97 g	15.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
129.42 g	5.00 g	5.32 g	70.93 g	2.20 g	0.93 g	176.84 g	56.87 g	1.87 g	88.59 g	1.46 g	3.68 g	116.27 g	5.00 g	4.35 g		
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek	Gyümölcsrizs *mir.*	Abonett GM, Kocka sajt (17 g-os)*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Hamlet, Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt											
	Energia: 305.00 Kcal / 1,274.90 KJ	Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 KJ	Energia: 337.90 Kcal / 1,412.42 KJ	Energia: 514.47 Kcal / 2,150.48 KJ	Energia: 413.67 Kcal / 1,729.14 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.40 g	10.31 g	2.97 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	12.18 g	10.71 g	6.03 g	18.57 g	31.24 g	10.91 g	15.32 g	30.61 g	10.04 g	





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

(00416) Tej-
Tojás (szója)
mentes

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39.29 g	0.25 g	1.37 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	47.35 g	0.00 g	0.82 g	39.14 g	0.00 g	2.03 g	18.74 g	0.00 g	0.52 g
Tízórai	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek		
	Energia: 392.57 Kcal / 1,640.94 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 336.24 Kcal / 1,405.48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.72 g	8.31 g	2.07 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	13.96 g	15.56 g	1.96 g	17.04 g	11.43 g	3.18 g	10.74 g	18.56 g	4.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.49 g	21.00 g	0.12 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	33.34 g	0.00 g	1.09 g	31.59 g	0.00 g	1.15 g	30.91 g	0.25 g	1.54 g	
Ebéd	Lestyános krumplileves TM, Sertéspörkölt GM* +TM isk., Tészta köret *, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Sav.uborka, Bulgur köret , Reszelt máj GM+TM*			Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Mandarin		
	Energia: 944.00 Kcal / 3,945.92 KJ			Energia: 772.35 Kcal / 3,228.42 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 1,155.36 Kcal / 4,829.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.90 g	34.74 g	8.58 g	36.50 g	36.27 g	10.36 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	46.14 g	58.13 g	15.86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.84 g	0.00 g	4.43 g	68.61 g	0.88 g	0.78 g	176.84 g	56.87 g	1.87 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	109.51 g	0.00 g	5.25 g	
Uzsonna															





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 287.14 Kcal / 1,200.25 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 394.21 Kcal / 1,647.80 Kj			Energia: 540.39 Kcal / 2,258.83 Kj			Energia: 382.49 Kcal / 1,598.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.42 g	11.10 g	3.22 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	19.01 g	31.11 g	10.80 g	11.93 g	30.30 g	10.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.34 g	0.00 g	0.98 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	57.24 g	0.00 g	0.91 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	15.05 g	0.00 g	0.20 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes	Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek
		Energia: 384.64 Kcal / 1,607.80 KJ	Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ	Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ	Energia: 402.38 Kcal / 1,681.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.61 g 8.48 g 2.05 g	11.74 g 18.43 g 5.36 g	13.96 g 15.56 g 1.96 g	17.04 g 11.43 g 3.18 g	12.84 g 18.93 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	66.25 g 21.00 g 0.65 g	32.94 g 0.25 g 1.66 g	33.34 g 0.00 g 1.09 g	31.59 g 0.00 g 1.15 g	33.04 g 0.25 g 1.76 g	
	Ebéd	Lestyános krumplilev. Gm+TM, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Tészta köret *, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Sertésraguleves ovis GM*, Zöldborsófőzelék Gm+TM ovis*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virsli 1 db Roppanós*	Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan	Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret	Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Mandarin
		Energia: 862.29 Kcal / 3,604.37 KJ	Energia: 673.89 Kcal / 2,816.86 KJ	Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ	Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ	Energia: 973.22 Kcal / 4,068.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.48 g 32.20 g 8.30 g	30.18 g 31.22 g 8.66 g	34.74 g 50.81 g 15.26 g	47.88 g 27.21 g 4.74 g	37.58 g 52.65 g 14.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112.92 g 0.00 g 3.39 g	61.95 g 0.88 g 0.74 g	176.84 g 56.87 g 1.87 g	92.36 g 0.50 g 6.58 g	85.06 g 0.50 g 5.22 g		
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek	Gyümölcsrizs*óvoda TM	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt	
	Energia: 287.14 Kcal / 1,200.25 KJ	Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ	Energia: 394.21 Kcal / 1,647.80 KJ	Energia: 540.39 Kcal / 2,258.83 KJ	Energia: 586.62 Kcal / 2,452.07 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	15.42 g 11.10 g 3.22 g	3.83 g 0.30 g 0.03 g	14.82 g 11.05 g 3.22 g	19.01 g 31.11 g 10.80 g	16.82 g 30.90 g 10.15 g	





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.34 g	0.00 g	0.98 g	62.56 g	24.26 g	0.50 g	57.24 g	0.00 g	0.91 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g
(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes	Tízórai	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt tojás*			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Jégcsapretek		
		Energia: 392.57 Kcal / 1,640.94 KJ			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 KJ			Energia: 334.57 Kcal / 1,398.50 KJ			Energia: 352.66 Kcal / 1,474.12 KJ			Energia: 371.92 Kcal / 1,554.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.72 g	8.31 g	2.07 g	11.74 g	15.43 g	4.41 g	5.82 g	7.88 g	1.96 g	12.58 g	13.82 g	3.84 g	11.84 g	15.43 g	4.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72.49 g	21.00 g	0.12 g	33.39 g	0.25 g	1.06 g	47.59 g	16.20 g	0.59 g	31.97 g	0.00 g	0.78 g	33.64 g	0.25 g	1.11 g	
	Ebéd	Lestyános krumplileves TM, Csirkepörkölt TM. GY, Párolt rizsköret*, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Zöldségleves mir*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Párolt csirkemell, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves*, Burgonya főtt*, Párolt csirkemell, Vegyes zöldségköret A, Ec. cékla			Zöldségleves mir*, Bulgur köret Beteg*, Párolt csirkemell, Sav.uborka			Zöldborsóleves beteg*, Párolt rizsköret*, Párolt csirkemell, Brokkolimártás tejmentes*, Mandarin		
		Energia: 843.86 Kcal / 3,527.33 KJ			Energia: 636.34 Kcal / 2,659.90 KJ			Energia: 880.62 Kcal / 3,680.99 KJ			Energia: 543.05 Kcal / 2,269.95 KJ			Energia: 860.83 Kcal / 3,598.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31.44 g		26.91 g	5.11 g	45.53 g	17.50 g	2.01 g	46.64 g	17.50 g	2.80 g	38.81 g	13.12 g	1.76 g	44.69 g	24.22 g	2.73 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
116.99 g	0.96 g	4.34 g	66.72 g	0.00 g	0.96 g	131.54 g	26.37 g	4.79 g	66.54 g	0.00 g	1.10 g	114.05 g	0.96 g	3.49 g		
Uzsonna																





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek	Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zöldpaprika	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt										
		Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 Kj	Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj	Energia: 360.39 Kcal / 1,506.43 Kj	Energia: 201.67 Kcal / 842.98 Kj	Energia: 318.00 Kcal / 1,329.24 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.62 g	9.80 g	2.90 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	10.35 g	9.83 g	2.87 g	13.02 g	9.89 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.14 g	0.25 g	1.62 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	58.09 g	0.25 g	0.95 g	17.70 g	0.25 g	1.30 g	43.89 g	0.25 g	1.34 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00421) Cukorbeteg	Tízórai	Hamlet, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Kocka sajt (17 g-os)*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Jégcsapretek		
		Energia: 303.60 Kcal / 1,269.05 KJ			Energia: 168.93 Kcal / 706.13 KJ			Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ			Energia: 318.72 Kcal / 1,332.25 KJ			Energia: 402.38 Kcal / 1,681.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.30 g	10.31 g	2.97 g	6.70 g	5.49 g	3.00 g	13.96 g	15.56 g	1.96 g	13.96 g	18.68 g	9.07 g	12.84 g	18.93 g	4.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.04 g 0.25 g 1.32 g			16.93 g 0.00 g 0.52 g			33.34 g 0.00 g 1.09 g			16.36 g 0.00 g 0.85 g			33.04 g 0.25 g 1.76 g			
	Ebéd	Lestyános krumpliceves isk, Csirkepörkölt TM. GY, Alma, Párolt rizsköret*			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék iskola felső*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves Diab.*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Alma			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Bulgur köret , Sav.uborka			Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret *, Mandarin		
		Energia: 793.59 Kcal / 3,317.21 KJ			Energia: 771.71 Kcal / 3,225.75 KJ			Energia: 991.99 Kcal / 4,146.52 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 1,039.52 Kcal / 4,345.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.68 g	31.39 g	7.17 g	36.35 g	36.46 g	10.59 g	33.30 g	51.33 g	15.10 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	40.76 g	47.76 g	12.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
94.26 g 9.96 g 4.30 g			68.40 g 4.55 g 0.95 g			96.11 g 15.39 g 1.71 g			92.36 g 0.50 g 6.58 g			109.51 g 0.00 g 3.52 g				
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs*óvoda TM			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
	Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 KJ			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ			Energia: 294.26 Kcal / 1,230.01 KJ			Energia: 437.59 Kcal / 1,829.13 KJ			Energia: 413.42 Kcal / 1,728.10 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.84 g	10.18 g	2.86 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	7.13 g	9.65 g	2.92 g	16.15 g	30.67 g	10.77 g	12.68 g	30.34 g	9.98 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39.04 g 0.25 g 1.32 g			16.93 g 0.00 g 0.52 g			33.34 g 0.00 g 1.09 g			16.36 g 0.00 g 0.85 g			33.04 g 0.25 g 1.76 g				





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.49 g	0.25 g	1.86 g	62.56 g	24.26 g	0.50 g	43.95 g	0.25 g	0.70 g	17.67 g	0.00 g	2.28 g	15.87 g	0.00 g	0.45 g
(00422) Laktózt tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek		
		Energia: 384.64 Kcal / 1,607.80 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 402.38 Kcal / 1,681.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.61 g	8.48 g	2.05 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.96 g	15.56 g	1.96 g	17.04 g	11.43 g	3.18 g	12.84 g	18.93 g	4.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
66.25 g	21.00 g	0.65 g	32.94 g	0.25 g	1.66 g	33.34 g	0.00 g	1.09 g	31.59 g	0.00 g	1.15 g	33.04 g	0.25 g	1.76 g		
Ebéd	Lestyános krumpliceles TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Csirkepörkölt TM. GY, Tészta köret *			Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virsli 1 db Roppanós*			Paradicsomleves*isk.felső s, Brassói-burgonyával GM+TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Mandarin			
	Energia: 875.85 Kcal / 3,661.05 KJ			Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 KJ			Energia: 1,297.68 Kcal / 5,424.30 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 1,203.61 Kcal / 5,031.09 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	37.40 g	24.18 g	4.79 g	37.80 g	36.57 g	10.44 g	37.54 g	51.33 g	15.33 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	47.96 g	56.69 g	15.01 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
125.13 g	0.00 g	4.46 g	67.84 g	0.38 g	0.84 g	167.48 g	51.38 g	2.29 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	122.88 g	0.00 g	5.43 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 360.39 Kcal / 1,506.43 Kj			Energia: 540.39 Kcal / 2,258.83 Kj			Energia: 586.62 Kcal / 2,452.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.62 g	9.80 g	2.90 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	19.01 g	31.11 g	10.80 g	16.82 g	30.90 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.14 g	0.25 g	1.62 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	58.09 g	0.25 g	0.95 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes, Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Jégcsapretek		
		Energia: 392.57 Kcal / 1,640.94 Kj			Energia: 528.96 Kcal / 2,211.05 Kj			Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 Kj			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 Kj			Energia: 472.78 Kcal / 1,976.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.72 g	8.31 g	2.07 g	13.04 g	25.55 g	7.40 g	15.24 g	15.68 g	2.10 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	14.12 g	19.05 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72.49 g	21.00 g	0.12 g	59.63 g	0.25 g	1.77 g	59.99 g	0.00 g	1.10 g	58.24 g	0.00 g	1.16 g	59.69 g	0.25 g	1.77 g	
	Ebéd	Lestyános krumpliceles TM, Csirkepörkölt TM. GY, Párolt rizsköret*, Gyümölcsös almapép cukormentes, Sav.uborka			Sertésraguleves iskTM*, Főtt virsli 1 db Roppanós*, Zöldborsófőzelék mirTM.*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gyümölcsös almapép cukormentes			Brassói-burgonyával TM all*, Ec. cékla, Paradicsomleves*, Banan			Zöldségleves mir*, Rántott sertéskaraj TM., Hasábburgonya , Ec. cékla			Gulyásleves TM isk*, Szilvás gombóc desszert A, Mandarin		
		Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj			Energia: 778.01 Kcal / 3,252.08 Kj			Energia: 1,306.80 Kcal / 5,462.42 Kj			Energia: 1,327.74 Kcal / 5,549.95 Kj			Energia: 1,199.16 Kcal / 5,012.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32.22 g		27.29 g	5.11 g	35.25 g	29.59 g	8.40 g	37.04 g	51.23 g	15.33 g	52.84 g	55.33 g	9.53 g	32.24 g	35.33 g	7.24 g	
102.07 g		11.96 g	4.67 g	85.57 g	13.88 g	0.74 g	170.48 g	56.37 g	4.96 g	152.23 g	6.39 g	9.11 g	180.87 g	19.98 g	1.09 g	





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérjemen tes	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Gyümölcsrizs isk*TM, Hegeszthető edény 500 ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 401.32 Kcal / 1,677.52 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 498.39 Kcal / 2,083.27 Kj			Energia: 610.79 Kcal / 2,553.10 Kj			Energia: 586.62 Kcal / 2,452.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.12 g	10.30 g	3.00 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	12.02 g	10.25 g	3.05 g	20.29 g	31.23 g	10.94 g	16.82 g	30.90 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.14 g	0.25 g	1.87 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	87.09 g	0.25 g	1.20 g	59.99 g	0.00 g	2.53 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg	Tízórai	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Jégcsapretek		
		Energia: 392.57 Kcal / 1,640.94 KJ			Energia: 310.11 Kcal / 1,296.26 KJ			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ			Energia: 262.55 Kcal / 1,097.46 KJ			Energia: 317.47 Kcal / 1,327.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	8.31 g	2.07 g	7.77 g	19.25 g	5.55 g	9.99 g	16.38 g	2.15 g	13.07 g	12.25 g	3.37 g	8.87 g	19.75 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72.49 g	21.00 g	0.12 g	24.09 g	1.90 g	1.67 g	24.49 g	1.65 g	1.10 g	22.74 g	1.65 g	1.16 g	24.19 g	1.90 g	1.77 g	
	Ebéd	Lestyános krumplilev. Gm+TM, Brokkolis zöldségköret A, Párolt rizsköret*, Sertéssült GM*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves GM all*, Zöldborsófőzelék LÉ +TM*, Főtt virsli* 1 db Roppanós*, Glut. mentes Class. fehér keny			Daragaluskaleves beteg*, Burgonya főtt*, Natúrselet*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves allergiás*, Párolt rizsköret*, Sav.uborka, Natúr sertésszelet LÉ.			Zöldséglevespüré GM, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Mandarin		
		Energia: 1,007.72 Kcal / 4,212.27 KJ			Energia: 723.74 Kcal / 3,025.23 KJ			Energia: 920.95 Kcal / 3,849.57 KJ			Energia: 690.03 Kcal / 2,884.33 KJ			Energia: 991.56 Kcal / 4,144.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
37.22 g		37.59 g	7.34 g	32.50 g	39.00 g	10.80 g	36.58 g	19.46 g	4.27 g	29.76 g	28.18 g	5.17 g	27.68 g	43.95 g	10.68 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
127.70 g	0.96 g	4.35 g	59.18 g	1.70 g	3.93 g	146.29 g	36.39 g	4.04 g	78.42 g	0.96 g	6.61 g	117.91 g	5.50 g	7.60 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00438) Tej- toj-GM-par- éslesztő- édesburg	Uzsonna	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek			Gyümölcsrizs isk*TM			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gyümölcsös almapép cukormentes			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Zöldpaprika			Jégcsapretek, Abonett GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 328.82 Kcal / 1,374.47 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 372.74 Kcal / 1,558.05 KJ			Energia: 462.57 Kcal / 1,933.54 KJ			Energia: 427.57 Kcal / 1,787.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.20 g	11.61 g	3.29 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	16.90 g	11.86 g	3.29 g	16.06 g	26.63 g	9.14 g	19.69 g	24.14 g	8.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.49 g	0.00 g	0.73 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	48.39 g	11.00 g	0.67 g	39.11 g	0.00 g	1.64 g	32.38 g	0.00 g	0.72 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00443) Tejfeh.- szőlő- dinnye-nut. mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek		
		Energia: 384.64 Kcal / 1,607.80 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 382.92 Kcal / 1,600.61 KJ			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 402.38 Kcal / 1,681.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.61 g	8.48 g	2.05 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.96 g	15.56 g	1.96 g	17.04 g	11.43 g	3.17 g	12.84 g	18.93 g	4.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66.25 g	21.00 g	0.65 g	32.94 g	0.25 g	1.66 g	33.34 g	0.00 g	1.09 g	31.59 g	0.00 g	1.14 g	33.04 g	0.25 g	1.76 g	
	Ebéd	Lestyános krumplileves TM, Tészta köret *, Csirkepörkölt TM. GY, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék mirTM.*, Főtt virsli 1 db Roppanós*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves*isk.felső s, Brassói-burgonyával TM all*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir*, Reszelt máj GM+TM*, Bulgur köret , Sav.uborka			Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Mandarin		
		Energia: 875.85 Kcal / 3,661.05 KJ			Energia: 819.49 Kcal / 3,425.47 KJ			Energia: 1,297.68 Kcal / 5,424.30 KJ			Energia: 815.96 Kcal / 3,410.71 KJ			Energia: 1,189.54 Kcal / 4,972.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
37.40 g		24.18 g	4.79 g	40.46 g	36.39 g	10.39 g	37.54 g	51.33 g	15.33 g	49.20 g	27.51 g	4.81 g	47.75 g	56.60 g	15.01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
125.13 g		0.00 g	4.46 g	76.19 g	2.38 g	0.83 g	167.48 g	51.38 g	5.13 g	91.63 g	0.00 g	3.99 g	119.94 g	0.00 g	5.43 g	





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00443) Tejfeh.- szőlő- dinnye-nut. mentes	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 360.39 Kcal / 1,506.43 Kj			Energia: 540.37 Kcal / 2,258.75 Kj			Energia: 586.61 Kcal / 2,452.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.62 g	9.80 g	2.90 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	19.01 g	31.11 g	10.79 g	16.82 g	30.90 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.14 g	0.25 g	1.62 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	58.09 g	0.25 g	0.95 g	33.34 g	0.00 g	2.51 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00449) TM-toj-szoja-zab-ol.m.-cit-ban-kók	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek		
		Energia: 351.92 Kcal / 1,471.03 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 294.93 Kcal / 1,232.81 KJ			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ			Energia: 334.78 Kcal / 1,399.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.57 g	8.48 g	2.05 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	10.24 g	13.68 g	2.00 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	10.62 g	18.55 g	4.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	58.15 g 27.20 g 0.64 g			30.59 g 0.25 g 1.42 g			30.96 g 0.00 g 0.75 g			29.24 g 0.00 g 0.91 g			30.69 g 0.25 g 1.52 g			
	Ebéd	Lestyános krumplilev. Gm+TM, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Tészta köret *, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves ovis GM*, Főtt virsli 1 db Roppanós*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Zsemle vizes friss			Paradicsomleves*óvoda, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Alma			Zöldségleves mir. GM., Sav.uborka, Bulgur köret , Natúr sertésszelet*			Gulyásleves GM., Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Körte		
		Energia: 944.07 Kcal / 3,946.21 KJ			Energia: 709.09 Kcal / 2,964.00 KJ			Energia: 1,012.83 Kcal / 4,233.63 KJ			Energia: 748.53 Kcal / 3,128.86 KJ			Energia: 1,043.69 Kcal / 4,362.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.24 g	34.70 g	8.58 g	30.82 g	31.28 g	8.73 g	33.22 g	49.41 g	14.87 g	39.25 g	25.03 g	4.92 g	41.06 g	57.35 g	15.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
125.61 g 0.00 g 4.43 g			75.27 g 0.88 g 0.74 g			105.71 g 25.38 g 1.86 g			90.32 g 0.50 g 6.60 g			89.09 g 0.00 g 5.26 g				
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Zöldpaprika			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			
	Energia: 287.14 Kcal / 1,200.25 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 394.21 Kcal / 1,647.80 KJ			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ			Energia: 382.49 Kcal / 1,598.81 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

	15.42 g	11.10 g	3.22 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	16.79 g	30.73 g	10.84 g	11.93 g	30.30 g	10.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.34 g	0.00 g	0.98 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	57.24 g	0.00 g	0.91 g	30.99 g	0.00 g	2.28 g	15.05 g	0.00 g	0.20 g





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00450) Olajos mag mentes (+mák)	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zsemle vizes friss, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zsemle vizes friss, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek		
		Energia: 556.39 Kcal / 2,325.71 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 KJ			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ			Energia: 472.78 Kcal / 1,976.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.77 g	9.66 g	2.19 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	14.12 g	19.05 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	97.16 g	21.00 g	1.18 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	30.99 g	0.00 g	0.85 g	29.24 g	0.00 g	0.91 g	59.69 g	0.25 g	1.77 g	
Ebéd	Lestyános krumpliceles TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Tészta köret *, Csirkepörkölt TM. GY			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőz. mir. BETEG*, Zsemle vizes friss			Paradicsomleves*isk.felső s, Brassói-burgonyával GM+TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Mandarin			
	Energia: 875.85 Kcal / 3,661.05 KJ			Energia: 884.51 Kcal / 3,697.25 KJ			Energia: 1,297.68 Kcal / 5,424.30 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 1,200.06 Kcal / 5,016.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	37.40 g	24.18 g	4.79 g	42.32 g	36.92 g	10.70 g	37.54 g	51.33 g	15.33 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	39.56 g	56.53 g	14.93 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
125.13 g	0.00 g	4.46 g	94.65 g	6.79 g	4.02 g	167.48 g	51.38 g	2.29 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	129.64 g	5.00 g	4.53 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00450) Olajos mag mentes (+mák)	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Gyümölcsrizs *mir.*			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 Kj			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 Kj			Energia: 360.39 Kcal / 1,506.43 Kj			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj			Energia: 5,143.07 Kcal / 21,498.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.62 g	9.80 g	2.90 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	16.79 g	30.73 g	10.84 g	199.52 g	465.50 g	163.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.14 g	0.25 g	1.62 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	58.09 g	0.25 g	0.95 g	30.99 g	0.00 g	2.28 g	32.04 g	0.00 g	2.35 g





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00446) Pépes felelős	Ebéd	Husgombocleves turmix, Hig s.répa+burg.püré +dar.hús, Darálthús*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Banan	Rántottleves turmix, Hig burgonyapüré+dar.hús, Darálthús*, Főtt tojás*, Almakompót NORMÁL*, Krém túró Milli 90 g	Daragaluskaleves turmix, Hig tökpüré+burgonya +dar.hús, Darálthús*, Gyümölcsjoghurt (125 g- os), Krém túró Milli 90 g	Csontleves turmix, Hig burgonyafőzspüré+d.hús*, Trappista sajt (kg-os), Darálthús*, Gyümölcsjoghurt (125 g- os), Kefir 1% zsirt. (150 g- os)	Sertésraguleves turmix, Hig s.répa+burg.püré +dar.hús, Darálthús*, Happy 0.20 l, Banan
		Energia: 1,143.03 Kcal / 4,777.87 KJ	Energia: 1,047.67 Kcal / 4,379.26 KJ	Energia: 988.47 Kcal / 4,131.80 KJ	Energia: 1,131.80 Kcal / 4,730.92 KJ	Energia: 1,114.30 Kcal / 4,657.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.76 g 46.72 g 14.77 g	42.89 g 47.76 g 15.28 g	41.18 g 50.26 g 17.53 g	55.56 g 51.40 g 21.20 g	40.09 g 50.80 g 15.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
139.21 g 35.35 g 4.89 g	109.77 g 41.74 g 9.15 g	90.73 g 31.99 g 4.98 g	107.93 g 23.04 g 5.95 g	119.52 g 35.35 g 3.93 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

(00137) Tej és fruktózmentes

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Gyümölcsös almapép cukormentes		
	Energia: 502.71 Kcal / 2,101.33 Kj			Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 Kj			Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 Kj			Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 Kj			Energia: 403.86 Kcal / 1,688.13 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.85 g	31.06 g	10.91 g	9.74 g	15.18 g	4.45 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	11.62 g	9.80 g	2.90 g	12.88 g	14.12 g	3.84 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
37.34 g 0.00 g 2.03 g			31.99 g 0.25 g 0.80 g			32.39 g 0.00 g 0.71 g			31.14 g 0.25 g 1.62 g			42.97 g 11.00 g 0.79 g			
Ebéd	Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret isk*felsős, Zöldségleves allergiás*			Párizsi szelet LÉ.+TM*, Burgonyapüre TM.*, Minestrone GM*			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Sav.uborka			Pásztortarhonya GM*, Gombaleves zöldséges GM, Sav.uborka		
	Energia: 755.78 Kcal / 3,159.16 Kj			Energia: 676.81 Kcal / 2,829.07 Kj			Energia: 709.18 Kcal / 2,964.37 Kj			Energia: 778.08 Kcal / 3,252.37 Kj			Energia: 1,035.67 Kcal / 4,329.10 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.87 g	36.50 g	8.78 g	32.41 g	46.87 g	8.12 g	33.62 g	26.07 g	5.52 g	31.23 g	26.08 g	8.71 g	30.00 g	46.73 g	13.20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
75.92 g 0.00 g 3.60 g			30.22 g 0.50 g 5.73 g			79.41 g 0.00 g 5.19 g			103.19 g 1.70 g 2.08 g			121.34 g 6.65 g 3.10 g			
Uzsonna	Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Főtt tojás*			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika		
	Energia: 320.92 Kcal / 1,341.45 Kj			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 Kj			Energia: 292.11 Kcal / 1,221.02 Kj			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 Kj			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.34 g	10.18 g	2.91 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	10.96 g	13.50 g	3.88 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
37.34 g 0.00 g 2.03 g			31.99 g 0.25 g 0.80 g			32.39 g 0.00 g 0.71 g			31.14 g 0.25 g 1.62 g			42.97 g 11.00 g 0.79 g			





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

(00142) Fahéj mentes

	33.54 g	0.25 g	1.26 g	29.24 g	0.00 g	0.91 g	30.64 g	0.00 g	0.56 g	30.04 g	0.25 g	1.55 g	30.99 g	0.00 g	0.85 g
Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g), Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Főtt tojás*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcsös almapép cukormentes		
	Energia: 360.83 Kcal / 1,508.27 KJ			Energia: 298.10 Kcal / 1,246.06 KJ			Energia: 419.30 Kcal / 1,752.67 KJ			Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 KJ			Energia: 336.26 Kcal / 1,405.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.98 g	8.61 g	2.12 g	9.10 g	18.12 g	5.33 g	13.18 g	30.39 g	9.98 g	11.62 g	9.80 g	2.90 g	10.66 g	13.74 g	3.88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.89 g	25.20 g	0.12 g	18.22 g	0.25 g	1.40 g	16.72 g	0.00 g	0.47 g	31.14 g	0.25 g	1.62 g	40.62 g	11.00 g	0.55 g	
Ebéd	Zöldségleves mir* , Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret *, Alma			Burgonyapüre TM.* , Minestrone GM*, Hawaii szelet ovi GM+TM*			Brokkolikrémleves oviss GM+TM, Lecsós sertésszelet ovi GM, Párolt köles, Mandarin			Csontleves LÉ.* , Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Sav.uborka, Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya oviss *, Happy 0.20 l		
	Energia: 893.88 Kcal / 3,736.42 KJ			Energia: 362.69 Kcal / 1,516.04 KJ			Energia: 779.51 Kcal / 3,258.35 KJ			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ			Energia: 892.25 Kcal / 3,729.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.72 g	37.99 g	8.93 g	28.63 g	21.21 g	5.38 g	34.67 g	26.52 g	5.52 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	34.25 g	38.49 g	9.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.39 g	9.00 g	1.07 g	13.79 g	0.50 g	5.85 g	94.11 g	0.00 g	8.15 g	116.07 g	11.69 g	1.89 g	99.65 g	0.60 g	5.24 g	
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Uborka, Májkrém 10% zsirt. (50 g-os)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika		
	Energia: 253.32 Kcal / 1,058.88 KJ			Energia: 415.62 Kcal / 1,737.29 KJ			Energia: 290.94 Kcal / 1,216.13 KJ			Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9.12 g	9.80 g	2.95 g	14.20 g	11.55 g	3.77 g	10.86 g	13.49 g	3.88 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g	





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.19 g	0.25 g	1.02 g	61.80 g	0.00 g	1.12 g	30.47 g	0.00 g	0.56 g	45.24 g	16.20 g	0.35 g	30.99 g	0.00 g	0.85 g
			   			 								



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Sertéshús mentes	Tízórai	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zöldpaprika	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Uborka	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os), Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 Kj	Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 Kj	Energia: 335.64 Kcal / 1,402.98 Kj	Energia: 335.28 Kcal / 1,401.47 Kj	Energia: 543.12 Kcal / 2,270.24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.91 g 8.78 g 2.10 g	13.24 g 15.68 g 4.55 g	9.72 g 12.43 g 3.06 g	16.12 g 9.94 g 3.04 g	18.40 g 19.54 g 9.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	65.75 g 19.00 g 0.66 g	60.99 g 0.25 g 1.05 g	34.20 g 1.00 g 0.51 g	44.94 g 0.25 g 2.01 g	69.68 g 11.00 g 1.11 g	
	Ebéd	Vegyes gyümölcs leves ovi*, Párolt barnarizs , Párolt vajas répa karika A, Párolt csirkemell, Alma	Rizsleves beteg*, Burgonyapüré pehelyből, Párizsi csirkemell A	BrokkolikréMLEVES ovis*, Párolt köles BETEG*, LecsősCsmellFriss lecsó, Mandarin	Zöldségleves mir* , Párolt rizsköröt *Óvoda, Almás csirkemell*, Almakompót NORMÁL*	Gombaleves zöldséges*, Burgonya főtt*, Vegyes zöldségköröt A, Párolt csirkemell, Happy 0.20 l
		Energia: 929.60 Kcal / 3,885.73 Kj	Energia: 737.85 Kcal / 3,084.21 Kj	Energia: 794.13 Kcal / 3,319.46 Kj	Energia: 666.43 Kcal / 2,785.68 Kj	Energia: 805.00 Kcal / 3,364.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.18 g 19.06 g 3.47 g	44.17 g 28.14 g 3.74 g	43.92 g 31.41 g 8.94 g	34.62 g 14.71 g 1.77 g	47.61 g 17.49 g 2.70 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
149.85 g 46.23 g 4.52 g	75.68 g 4.12 g 4.12 g	78.52 g 0.71 g 6.10 g	97.31 g 21.62 g 3.63 g	110.41 g 0.00 g 6.64 g		
Uzsonna	Kifli tejes (44 g)*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Kifli tejes (44 g)*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zöldpaprika	
	Energia: 381.32 Kcal / 1,593.92 Kj	Energia: 481.25 Kcal / 2,011.63 Kj	Energia: 418.94 Kcal / 1,751.17 Kj	Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 Kj	Energia: 380.76 Kcal / 1,591.58 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	14.62 g 11.50 g 3.05 g	13.27 g 5.36 g 2.22 g	16.36 g 15.19 g 3.98 g	7.10 g 8.00 g 2.10 g	14.24 g 15.32 g 4.59 g	





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		53.39 g	2.05 g	0.77 g	90.56 g	9.40 g	0.27 g	52.67 g	1.80 g	0.31 g	74.24 g	16.20 g	0.60 g	45.79 g	0.25 g	1.19 g	
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Kocka sajt (17 g-os)*, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os), Gyümölcsös almapép cukormentes			
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 Kj			Energia: 437.59 Kcal / 1,829.13 Kj			Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 Kj			Energia: 396.92 Kcal / 1,659.13 Kj			Energia: 405.12 Kcal / 1,693.40 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		9.91 g	8.78 g	2.10 g	16.15 g	30.67 g	10.77 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	13.02 g	17.93 g	7.90 g	14.90 g	19.04 g	9.14 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	65.75 g	19.00 g	0.66 g	17.67 g	0.00 g	2.28 g	32.39 g	0.00 g	0.71 g	33.29 g	0.00 g	1.16 g	40.68 g	11.00 g	0.86 g		
	Ebéd	Vegyes gyümölcs leves ovi*, Natúr sertésszelet*, Párolt rizsköret *Óvoda, Alma			Minestrone isk*, Párizsi szelet*, Burgonyapüré*p.óvoda			Brokkolileves ovi GM +TM*, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Mandarin			Csontleves iskola*alsós, Tavaszi rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l			
		Energia: 774.64 Kcal / 3,238.00 Kj			Energia: 779.81 Kcal / 3,259.61 Kj			Energia: 756.72 Kcal / 3,163.09 Kj			Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 Kj			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
30.27 g		16.74 g	3.89 g	36.39 g	42.60 g	7.33 g	33.46 g	26.33 g	5.39 g	31.85 g	26.12 g	8.79 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
124.18 g	47.07 g	0.55 g	61.66 g	3.57 g	6.94 g	90.02 g	0.00 g	6.16 g	110.67 g	11.19 g	1.57 g	115.69 g	0.65 g	5.43 g			





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Erdei gyüm. köles puding, Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika		
		Energia: 535.91 Kcal / 2,240.10 KJ			Energia: 481.25 Kcal / 2,011.63 KJ			Energia: 468.08 Kcal / 1,956.57 KJ			Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ			Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.89 g	30.98 g	10.80 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	16.67 g	30.61 g	10.84 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	13.96 g	15.56 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.64 g	0.00 g	2.59 g	90.56 g	9.40 g	0.27 g	30.21 g	0.00 g	2.30 g	45.24 g	16.20 g	0.35 g	33.34 g	0.00 g	1.09 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 Kj	Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 Kj	Energia: 454.50 Kcal / 1,899.81 Kj	Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 Kj	Energia: 336.26 Kcal / 1,405.57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.91 g 8.78 g 2.10 g	9.74 g 15.18 g 4.45 g	13.82 g 30.45 g 10.05 g	11.62 g 9.80 g 2.90 g	10.66 g 13.74 g 3.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	65.75 g 19.00 g 0.66 g	31.99 g 0.25 g 0.80 g	30.04 g 0.00 g 0.47 g	31.14 g 0.25 g 1.62 g	40.62 g 11.00 g 0.55 g	
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány ovi, Tészta köret *, Alma	Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehely.TM	BrokkolikréMLEVES ovis GM+TM, LeCsós sertésszelet ovi GM, Párolt köles, Mandarin	Csontleves ovis GM*, Tavaszri rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*	Pásztortarhonya ovis *, Sav.uborka, Happy 0.20 l, Gombaleves zöldséges GM
		Energia: 850.46 Kcal / 3,554.92 Kj	Energia: 645.45 Kcal / 2,697.98 Kj	Energia: 779.51 Kcal / 3,258.35 Kj	Energia: 816.64 Kcal / 3,413.56 Kj	Energia: 892.25 Kcal / 3,729.61 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.38 g 32.63 g 8.35 g	28.88 g 45.36 g 7.58 g	34.67 g 26.52 g 5.52 g	31.46 g 26.08 g 8.73 g	34.25 g 38.49 g 9.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
108.45 g 23.99 g 3.55 g	29.34 g 0.50 g 7.65 g	94.11 g 0.00 g 8.15 g	112.46 g 11.59 g 1.89 g	99.65 g 0.60 g 5.24 g		
Uzsonna	Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Főtt tojás*	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika	
	Energia: 253.32 Kcal / 1,058.88 Kj	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 Kj	Energia: 292.11 Kcal / 1,221.02 Kj	Energia: 371.65 Kcal / 1,553.50 Kj	Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.12 g 9.80 g 2.95 g	5.51 g 1.95 g 0.49 g	10.96 g 13.50 g 3.88 g	8.14 g 7.64 g 2.14 g	11.74 g 15.18 g 2.00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31.19 g 0.25 g 1.02 g	72.68 g 0.00 g 0.00 g	30.64 g 0.00 g 0.56 g	67.14 g 10.00 g 0.75 g	30.99 g 0.00 g 0.85 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma	Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Mini margarin 70% zs. (10 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Jégcsapretek	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 Kj	Energia: 291.49 Kcal / 1,218.43 Kj	Energia: 438.36 Kcal / 1,832.34 Kj	Energia: 246.01 Kcal / 1,028.32 Kj	Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.91 g 8.78 g 2.10 g	7.99 g 16.38 g 4.60 g	12.17 g 31.66 g 10.20 g	9.87 g 11.00 g 3.05 g	9.96 g 15.96 g 4.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	65.75 g 19.00 g 0.66 g	25.49 g 1.90 g 1.05 g	23.71 g 1.65 g 0.72 g	24.64 g 1.90 g 1.87 g	47.62 g 13.64 g 1.10 g	
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. *mir.* LÉ., Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret GM!!!, Alma	Minestrone GM*, Párizsi szelet LÉ.+TM*, Burgonyapüré pehelyből	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Leccsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Mandarin	Csontleves LÉ.* , Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*	Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya GM*, Sav.uborka, Happy 0.20 l
		Energia: 869.62 Kcal / 3,635.01 Kj	Energia: 864.28 Kcal / 3,612.69 Kj	Energia: 779.51 Kcal / 3,258.35 Kj	Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 Kj	Energia: 1,138.03 Kcal / 4,756.97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.36 g 32.87 g 8.45 g	39.14 g 44.76 g 7.88 g	34.67 g 26.52 g 5.52 g	32.21 g 26.26 g 8.73 g	31.30 g 47.09 g 13.20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
118.24 g 30.92 g 2.59 g	74.88 g 4.03 g 3.06 g	94.11 g 0.00 g 5.19 g	116.07 g 11.69 g 1.89 g	143.14 g 6.65 g 3.11 g		
Uzsonna	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding, Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glutenmentes kenyér 400 gr, Főtt tojás*, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika	
	Energia: 295.00 Kcal / 1,233.10 Kj	Energia: 481.25 Kcal / 2,011.63 Kj	Energia: 428.73 Kcal / 1,792.09 Kj	Energia: 308.65 Kcal / 1,290.16 Kj	Energia: 357.01 Kcal / 1,492.30 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	10.90 g 10.31 g 3.02 g	13.27 g 5.36 g 2.22 g	8.96 g 13.39 g 3.82 g	5.38 g 8.01 g 2.07 g	13.52 g 15.69 g 2.07 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
39.34 g 0.25 g 0.77 g	90.56 g 9.40 g 0.27 g	66.83 g 4.00 g 0.36 g	53.39 g 16.20 g 0.10 g	39.14 g 0.00 g 0.60 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00415) Gluténmentes	Uzsonna		 			



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcsös almapép cukormentes		
		Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 Kj			Energia: 298.10 Kcal / 1,246.06 Kj			Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 Kj			Energia: 359.10 Kcal / 1,501.04 Kj			Energia: 455.74 Kcal / 1,904.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.02 g	8.61 g	2.12 g	9.10 g	18.12 g	5.33 g	17.32 g	30.95 g	10.15 g	19.92 g	11.24 g	3.36 g	16.95 g	23.91 g	8.94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	71.99 g 19.00 g 0.13 g			18.22 g 0.25 g 1.40 g			59.04 g 0.00 g 0.72 g			44.14 g 0.00 g 1.37 g			41.17 g 11.00 g 2.21 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*, Alma			Minestrone GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Mandarin			Csontleves LÉ.* Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 764.74 Kcal / 3,196.61 Kj			Energia: 393.99 Kcal / 1,646.88 Kj			Energia: 779.51 Kcal / 3,258.35 Kj			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 Kj			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.56 g	29.92 g	8.04 g	32.82 g	22.79 g	5.93 g	34.67 g	26.52 g	5.52 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
95.06 g 23.99 g 1.69 g			13.82 g 0.50 g 5.89 g			94.11 g 0.00 g 5.19 g			116.07 g 11.69 g 1.89 g			115.69 g 0.65 g 5.43 g				
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika			
	Energia: 606.31 Kcal / 2,534.38 Kj			Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 Kj			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 Kj			Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 Kj			Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20.17 g	31.10 g	10.94 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	15.24 g	15.68 g	2.10 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.29 g 0.00 g 2.60 g			72.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 0.93 g			45.24 g 16.20 g 0.35 g			59.99 g 0.00 g 1.10 g				





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Alma			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcsös almapép cukormentes		
		Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 KJ			Energia: 298.10 Kcal / 1,246.06 KJ			Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 KJ			Energia: 425.14 Kcal / 1,777.09 KJ			Energia: 512.23 Kcal / 2,141.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.87 g	8.78 g	2.10 g	9.10 g	18.12 g	5.33 g	17.32 g	30.95 g	10.15 g	18.92 g	11.60 g	3.32 g	16.37 g	30.85 g	10.84 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.65 g 25.20 g 0.65 g			18.22 g 0.25 g 1.40 g			59.04 g 0.00 g 0.72 g			59.34 g 0.00 g 1.23 g			40.19 g 11.00 g 2.29 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*, Alma			Minestrone GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Natúr sertésszelet*, Párolt rizsköret*, Párolt zöldség BETEG*, Brokkolikrémléves ovis GM+TM, Mandarin			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovis *, Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 764.74 Kcal / 3,196.61 KJ			Energia: 393.99 Kcal / 1,646.88 KJ			Energia: 670.13 Kcal / 2,801.14 KJ			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ			Energia: 892.25 Kcal / 3,729.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.56 g	29.92 g	8.04 g	32.82 g	22.79 g	5.93 g	33.51 g	24.86 g	5.15 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	34.25 g	38.49 g	9.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
95.06 g 23.99 g 1.69 g			13.82 g 0.50 g 5.89 g			76.44 g 0.48 g 5.23 g			116.07 g 11.69 g 1.89 g			99.65 g 0.60 g 5.24 g				
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika			
	Energia: 535.91 Kcal / 2,240.10 KJ			Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ			Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 KJ			Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18.89 g	30.98 g	10.80 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	17.04 g	11.43 g	3.18 g	7.10 g	8.00 g	2.10 g	15.24 g	15.68 g	2.10 g	





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

**(00419)
Tejfehérje-
sertéshús
mentes**

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.64 g	0.00 g	2.59 g	72.68 g	0.00 g	0.00 g	31.59 g	0.00 g	1.15 g	74.24 g	16.20 g	0.60 g	59.99 g	0.00 g	1.10 g
Tízórai	Abonett GM, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Gyümölcsös almapép cukormentes					
	Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ	Energia: 273.60 Kcal / 1,143.65 KJ			Energia: 319.52 Kcal / 1,335.59 KJ			Energia: 305.00 Kcal / 1,274.90 KJ			Energia: 336.26 Kcal / 1,405.57 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.91 g	8.78 g	2.10 g	9.10 g	15.12 g	4.38 g	11.24 g	10.18 g	2.91 g	13.40 g	10.31 g	2.97 g	10.66 g	13.74 g	3.88 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
65.75 g	19.00 g	0.66 g	18.67 g	0.25 g	0.80 g	33.29 g	0.25 g	1.21 g	39.29 g	0.25 g	1.37 g	40.62 g	11.00 g	0.55 g		
Ebéd	Vegyes gyüm.levés *mir.* TM., Párolt barnarizs , Párolt vajás répa karika A, Párolt csirkemell, Alma	Rizsleves beteg*, Burgonyapüré pehely.TM, Párizsi csirkemell A			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Párolt köles, LecsósCsmellFriss lecsó, Mandarin			Zöldségleves mir* , Párolt rizsköret*, Almás csirkemell*, Almakompót NORMÁL*			Gombaleves zöldséges GM, Burgonya főtt*, Vegyes zöldségköret A, Párolt csirkemell, Happy 0.20 l					
	Energia: 796.56 Kcal / 3,329.62 KJ	Energia: 551.48 Kcal / 2,305.19 KJ			Energia: 871.24 Kcal / 3,641.78 KJ			Energia: 743.64 Kcal / 3,108.42 KJ			Energia: 809.82 Kcal / 3,385.05 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	35.59 g	19.00 g	3.46 g	37.45 g	30.32 g	4.03 g	45.11 g	34.31 g	8.45 g	35.46 g	19.39 g	2.30 g	46.62 g	17.24 g	2.72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
118.77 g	23.99 g	5.40 g	31.12 g	0.59 g	6.79 g	88.96 g	0.00 g	6.88 g	105.16 g	21.74 g	3.63 g	113.11 g	0.50 g	4.68 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes	Uzsonna	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zöldpaprika		
		Energia: 187.19 Kcal / 782.45 KJ			Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ			Energia: 285.06 Kcal / 1,191.55 KJ			Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ			Energia: 380.76 Kcal / 1,591.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.73 g	9.70 g	2.92 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	10.36 g	13.44 g	3.88 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	14.24 g	15.32 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.05 g	0.25 g	0.77 g	72.68 g	0.00 g	0.00 g	29.62 g	0.00 g	0.54 g	45.24 g	16.20 g	0.35 g	45.79 g	0.25 g	1.19 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00421) Cukorbeteg	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Gyümölcsös almapép cukormentes		
		Energia: 718.71 Kcal / 3,004.21 KJ			Energia: 273.60 Kcal / 1,143.65 KJ			Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ			Energia: 228.12 Kcal / 953.54 KJ			Energia: 403.86 Kcal / 1,688.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.50 g	33.01 g	11.08 g	9.10 g	15.12 g	4.38 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	10.98 g	9.74 g	2.83 g	12.88 g	14.12 g	3.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72.51 g	9.00 g	3.11 g	18.67 g	0.25 g	0.80 g	32.39 g	0.00 g	0.71 g	17.82 g	0.25 g	1.62 g	42.97 g	11.00 g	0.79 g	
	Ebéd	Vegyes gyum.leves Diab.*mir*, Mexikói sertés tokány GM isk*, Alma, Párolt barnarizs			Minestrone GM*, Vegyes zöldségköret A, Párizsi szelet*			Lecsós sertésszelet isk GM, Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Vegyes zöldségköret A, Párolt köles, Mandarin			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Sav.uborka, Alma, Pászortarhonya ovi-isk.		
		Energia: 748.97 Kcal / 3,130.69 KJ			Energia: 829.76 Kcal / 3,468.40 KJ			Energia: 882.82 Kcal / 3,690.19 KJ			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ			Energia: 1,000.18 Kcal / 4,180.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.81 g	32.92 g	8.53 g	40.01 g	46.91 g	7.97 g	39.54 g	29.34 g	6.18 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	41.75 g	45.51 g	12.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.14 g	9.94 g	1.60 g	60.37 g	0.97 g	7.90 g	108.46 g	0.00 g	6.81 g	116.07 g	11.69 g	1.89 g	104.39 g	9.65 g	5.44 g		
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Májkrém 10% zsirt. (50 g-os), Alma			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika			
	Energia: 218.12 Kcal / 911.74 KJ			Energia: 391.52 Kcal / 1,636.55 KJ			Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ			Energia: 516.22 Kcal / 2,157.80 KJ			Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.48 g	9.74 g	2.88 g	13.02 g	11.98 g	3.68 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	15.54 g	30.78 g	10.01 g	13.96 g	15.56 g	1.96 g	





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

**(00422)
Laktóz-
tejfeh.ment.
(+szója) isk.**

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.87 g	0.25 g	1.02 g	44.80 g	9.00 g	1.11 g	32.82 g	0.00 g	0.80 g	31.54 g	0.00 g	0.69 g	33.34 g	0.00 g	1.09 g
Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Alma			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Gyümölcsös almapép cukormentes		
	Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 KJ			Energia: 273.60 Kcal / 1,143.65 KJ			Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ			Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 KJ			Energia: 336.26 Kcal / 1,405.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.87 g	8.78 g	2.10 g	9.10 g	15.12 g	4.38 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	13.84 g	10.18 g	2.86 g	10.66 g	13.74 g	3.88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.65 g	25.20 g	0.65 g	18.67 g	0.25 g	0.80 g	32.39 g	0.00 g	0.71 g	33.49 g	0.25 g	1.86 g	40.62 g	11.00 g	0.55 g	
Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*, Alma			Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Mandarin			Csontleves iskola*alsós, Tavaszi rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l		
	Energia: 764.74 Kcal / 3,196.61 KJ			Energia: 645.32 Kcal / 2,697.44 KJ			Energia: 779.51 Kcal / 3,258.35 KJ			Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 KJ			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.56 g	29.92 g	8.04 g	30.19 g	45.45 g	7.58 g	34.67 g	26.52 g	5.52 g	31.85 g	26.12 g	8.79 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.06 g	23.99 g	1.69 g	27.79 g	0.50 g	7.65 g	94.11 g	0.00 g	5.19 g	110.67 g	11.19 g	1.57 g	115.69 g	0.65 g	5.43 g	
Uzsonna															





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel. 5 dkg 1% zsirt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika										
		Energia: 320.92 Kcal / 1,341.45 KJ	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ	Energia: 285.06 Kcal / 1,191.55 KJ	Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.34 g	10.18 g	2.91 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	10.36 g	13.44 g	3.88 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	13.96 g	15.56 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.54 g	0.25 g	1.26 g	72.68 g	0.00 g	0.00 g	29.62 g	0.00 g	0.54 g	45.24 g	16.20 g	0.35 g	33.34 g	0.00 g	1.09 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma, Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Paradicsom			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Fehér kenyér szeletelt, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcsös almapép cukormentes		
		Energia: 426.26 Kcal / 1,781.77 KJ			Energia: 274.98 Kcal / 1,149.42 KJ			Energia: 526.46 Kcal / 2,200.60 KJ			Energia: 336.78 Kcal / 1,407.74 KJ			Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.06 g	8.61 g	2.12 g	8.98 g	15.06 g	4.40 g	18.32 g	30.59 g	10.19 g	13.84 g	10.25 g	2.88 g	19.87 g	31.35 g	10.94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	80.09 g 41.40 g 0.12 g			19.27 g 0.25 g 0.81 g			43.84 g 0.00 g 0.86 g			34.79 g 0.25 g 1.80 g			69.19 g 11.00 g 2.54 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tészta köret *, Gyümölcsös almapép cukormentes, Mexikói sertés tokány TM isk*			Minestrone isk*, Fasirt isk TM., Hasábburgonya , Ketchup mini			Daragaluskaleves *Alk, Paprikás burgonya +virslí, Sav.uborka, Mandarin			Csontleves *, Milánói sertés szelet TM., Banan			Húsgombóclevés , Darásmetélt iskola TM., Alma		
		Energia: 855.07 Kcal / 3,574.19 KJ			Energia: 1,236.47 Kcal / 5,168.44 KJ			Energia: 555.62 Kcal / 2,322.49 KJ			Energia: 1,138.31 Kcal / 4,758.14 KJ			Energia: 955.23 Kcal / 3,992.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.74 g	32.37 g	8.31 g	37.46 g	74.77 g	15.63 g	20.06 g	36.24 g	10.25 g	49.34 g	22.02 g	4.53 g	15.84 g	33.21 g	5.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
109.60 g 25.99 g 1.68 g			101.65 g 0.00 g 11.12 g			38.11 g 0.68 g 5.37 g			183.16 g 30.00 g 4.95 g			146.17 g 92.57 g 6.09 g				
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika			
	Energia: 388.82 Kcal / 1,625.27 KJ			Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ			Energia: 431.00 Kcal / 1,801.58 KJ			Energia: 657.93 Kcal / 2,750.15 KJ			Energia: 481.08 Kcal / 2,010.91 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

	13.64 g	16.94 g	4.99 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	18.92 g	11.67 g	3.34 g	17.40 g	30.95 g	10.15 g	14.08 g	15.56 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.03 g	0.25 g	1.51 g	72.68 g	0.00 g	0.00 g	60.64 g	0.00 g	1.17 g	75.24 g	16.20 g	0.72 g	57.64 g	10.00 g	1.10 g





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ	Energia: 315.99 Kcal / 1,320.84 KJ	Energia: 437.19 Kcal / 1,827.45 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 494.92 Kcal / 2,068.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.91 g 8.78 g 2.10 g	7.99 g 19.38 g 5.55 g	12.07 g 31.65 g 10.20 g	13.67 g 12.30 g 3.37 g	14.62 g 32.05 g 10.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	65.75 g 19.00 g 0.66 g	25.04 g 1.90 g 1.65 g	23.54 g 1.65 g 0.72 g	23.84 g 1.65 g 1.23 g	33.69 g 12.65 g 2.54 g	
		 	 	 	 	 
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm., Párolt rizsköret*, Párolt vajás répa karika A, Sertessult 10 dkg*, Alma	Rizsleves LÉ*, Burgonyapüre TM.*, Hawaii s.szelet iskola Gm +TM*	BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Párolt rizsköret*, Párolt zöldség BETEG*, Natúr sertésszelet LÉ., Mandarin	Csontleves GM all*, Sav.uborka, Párolt rizsköret*, Sertessult 10 dkg*	Zöldségleves GM+TM all.* , Burgonya főtt*, Vegyes zöldségköret A, Natúrszelet*, Happy 0.20 l
		Energia: 916.83 Kcal / 3,832.35 KJ	Energia: 379.04 Kcal / 1,584.39 KJ	Energia: 976.78 Kcal / 4,082.94 KJ	Energia: 621.88 Kcal / 2,599.46 KJ	Energia: 845.58 Kcal / 3,534.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
31.88 g 33.49 g 6.93 g		27.40 g 22.49 g 5.31 g	39.57 g 34.10 g 6.51 g	29.00 g 25.26 g 4.85 g	41.45 g 24.16 g 5.33 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
119.28 g 25.94 g 7.29 g	16.06 g 0.12 g 7.32 g	125.73 g 0.96 g 8.03 g	68.86 g 0.96 g 2.68 g	111.75 g 0.00 g 7.58 g		
 		   	 			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Miniméz MARYKER (20 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika	
	Energia: 509.99 Kcal / 2,131.76 KJ	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ	Energia: 321.54 Kcal / 1,344.04 KJ	Energia: 322.08 Kcal / 1,346.29 KJ	Energia: 370.44 Kcal / 1,548.44 KJ	





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
18.45 g	31.11 g	10.91 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	16.60 g	11.56 g	3.29 g	2.90 g	9.72 g	2.30 g	11.04 g	17.40 g	2.30 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38.44 g	0.00 g	2.10 g	72.68 g	0.00 g	0.00 g	37.39 g	0.00 g	0.66 g	52.24 g	18.84 g	0.90 g	37.99 g	2.64 g	1.40 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00443) Tejfeh.- szőlő- dinnye-nut. mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Gyümölcsös almapép cukormentes		
		Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 Kj			Energia: 273.59 Kcal / 1,143.61 Kj			Energia: 522.08 Kcal / 2,182.29 Kj			Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 Kj			Energia: 336.26 Kcal / 1,405.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.86 g	8.78 g	2.08 g	9.10 g	15.12 g	4.38 g	16.04 g	30.82 g	10.00 g	13.84 g	10.17 g	2.85 g	10.66 g	13.74 g	3.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.65 g	25.20 g	0.64 g	18.67 g	0.25 g	0.80 g	32.39 g	0.00 g	0.70 g	33.49 g	0.25 g	1.86 g	40.62 g	11.00 g	0.55 g
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Teszta korot KV*, Mexikói sertés tokány TM isk*, Alma			Minestrone GM*, Burgonyapüre TM.*, Párizsi szelet ovi TM*			Brokkolikrémleves isk. TM, Párolt köles, Lecsős sertésszelet isk TM., Mandarin			Csontleves iskola*alsós, Tavaszi rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 764.74 Kcal / 3,196.61 Kj			Energia: 644.35 Kcal / 2,693.38 Kj			Energia: 764.84 Kcal / 3,197.03 Kj			Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 Kj			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.56 g	29.92 g	8.03 g	28.87 g	45.29 g	7.53 g	35.12 g	26.47 g	5.50 g	31.85 g	26.12 g	8.79 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		95.06 g	23.99 g	1.68 g	29.24 g	0.50 g	7.65 g	90.27 g	0.00 g	4.31 g	110.67 g	11.19 g	1.57 g	115.69 g	0.65 g	5.43 g
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek			Erdei gyüm. köles puding TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika		
		Energia: 320.92 Kcal / 1,341.45 Kj			Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 Kj			Energia: 285.06 Kcal / 1,191.55 Kj			Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 Kj			Energia: 382.92 Kcal / 1,600.61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.34 g	10.17 g	2.90 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	10.36 g	13.44 g	3.88 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	13.96 g	15.55 g	1.95 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

(00449) TM-toj-szoja-zab-ol.m.-cit-ban-kók

Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.																	
		33.54 g	0.25 g	1.26 g	72.68 g	0.00 g	0.00 g	29.62 g	0.00 g	0.54 g	45.24 g	16.20 g	0.35 g	33.34 g	0.00 g	1.09 g	
Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Alma, Miniméz MARYKER (20 g)				Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zöldpaprika				Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka				Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek				Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcsös almapép cukormentes
	Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 Kj				Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 Kj				Energia: 388.37 Kcal / 1,623.39 Kj				Energia: 401.32 Kcal / 1,677.52 Kj				Energia: 512.23 Kcal / 2,141.12 Kj
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	9.87 g	8.78 g	2.10 g	9.74 g	18.18 g	5.40 g	12.43 g	30.35 g	10.02 g	15.12 g	10.30 g	3.00 g	16.37 g	30.85 g	10.84 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.65 g	25.20 g	0.65 g	31.54 g	0.25 g	1.40 g	15.90 g	0.00 g	0.22 g	60.14 g	0.25 g	1.87 g	40.19 g	11.00 g	2.29 g			
Ebéd	Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret *, Zöldségleves mir. GM., Alma				Minestrone GM*, Pároltszelet*, Burgonyapüré pehely.TM				BrokkolikréMLEVES ovis GM+TM, LeCsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Körte				Csontleves ovis GM*, Tavaszi rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*				Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l
	Energia: 889.18 Kcal / 3,716.77 Kj				Energia: 394.57 Kcal / 1,649.30 Kj				Energia: 804.57 Kcal / 3,363.10 Kj				Energia: 816.64 Kcal / 3,413.56 Kj				Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 Kj
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	32.40 g	37.69 g	8.86 g	29.42 g	24.44 g	5.83 g	34.34 g	26.61 g	5.52 g	31.46 g	26.08 g	8.73 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
103.12 g	9.50 g	3.66 g	13.66 g	0.50 g	8.67 g	101.01 g	0.00 g	7.17 g	112.46 g	11.59 g	1.89 g	115.69 g	0.65 g	5.43 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek				Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)				Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss				Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)				Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
	Energia: 468.31 Kcal / 1,957.54 Kj				Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 Kj				Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 Kj				Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 Kj				Energia: 387.29 Kcal / 1,618.87 Kj
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
16.67 g	30.60 g	10.84 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	16.24 g	15.32 g	2.14 g			





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.29 g	0.00 g	2.35 g	29.24 g	0.00 g	0.91 g	30.26 g	0.00 g	0.93 g	45.24 g	16.20 g	0.35 g	44.79 g	0.00 g	1.24 g












Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00450) Olajos mag mentes (+mák)	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Gyümölcsös almapép cukormentes		
		Energia: 590.08 Kcal / 2,466.53 KJ			Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ			Energia: 454.50 Kcal / 1,899.81 KJ			Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 KJ			Energia: 336.26 Kcal / 1,405.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.11 g	9.96 g	2.24 g	9.74 g	15.18 g	4.45 g	13.82 g	30.45 g	10.05 g	11.62 g	9.80 g	2.90 g	10.66 g	13.74 g	3.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	104.76 g	41.40 g	1.18 g	31.99 g	0.25 g	0.80 g	30.04 g	0.00 g	0.47 g	31.14 g	0.25 g	1.62 g	40.62 g	11.00 g	0.55 g	
	Ebéd	Vegyes gyum.leves *mirelit*, Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*, Alma			Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehelyből			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, LeCsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Mandarin			Csontleves LÉ.*, Tavaszri rizzeshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges isk.felső, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 I		
		Energia: 794.04 Kcal / 3,319.09 KJ			Energia: 831.82 Kcal / 3,477.01 KJ			Energia: 779.51 Kcal / 3,258.35 KJ			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ			Energia: 1,017.98 Kcal / 4,255.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.92 g	29.87 g	8.08 g	35.60 g	43.18 g	7.29 g	34.67 g	26.52 g	5.52 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	42.34 g	43.50 g	12.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.76 g	29.45 g	0.81 g	73.90 g	4.03 g	4.98 g	94.11 g	0.00 g	5.19 g	116.07 g	11.69 g	1.89 g	111.81 g	0.15 g	4.61 g	
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika		
		Energia: 253.32 Kcal / 1,058.88 KJ			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ			Energia: 285.06 Kcal / 1,191.55 KJ			Energia: 332.40 Kcal / 1,389.43 KJ			Energia: 387.29 Kcal / 1,618.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.12 g	9.80 g	2.95 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	10.36 g	13.44 g	3.88 g	3.68 g	7.50 g	2.00 g	16.24 g	15.32 g	2.14 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.19 g	0.25 g	1.02 g	29.24 g	0.00 g	0.91 g	29.62 g	0.00 g	0.54 g	61.44 g	32.40 g	0.35 g	44.79 g	0.00 g	1.24 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna			 		 





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00446) Pépes felnőtt	Ebéd	Csburg. zöldségleves turmix, Hig burgonyapüré +dar.hús , Főtt tojás*, Kefir 1% zsirt. (150 g-os), Krémtúró Milli 90 g	Rizsleves turmix, Hig s.répa+burg.püré +dar.hús, Darálthús*, Natur joghurt (kicsi, 150 g), Banan	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Hig burgonyafőzspüré+d.hús*, Darálthús*, Trappista sajt (kg-os), Gyümölcsös almapép cukormentes, Kefir 1% zsirt. (150 g-os)	Zellerleves turmix*, Hig burgonyapüré+dar.hús , Darálthús*, Főtt tojás*, Happy 0.20 l, Natur joghurt (kicsi, 150 g)	Husgombocleves turmix, Hig burgonyafőzspüré +d.hús*, Trappista sajt (kg-os), Darálthús*, Gyümölcsjoghurt (125 g-os), Banan										
		Energia: 850.03 Kcal / 3,553.13 Kj	Energia: 1,049.64 Kcal / 4,387.50 Kj	Energia: 1,019.41 Kcal / 4,261.13 Kj	Energia: 1,007.62 Kcal / 4,211.85 Kj	Energia: 1,478.63 Kcal / 6,180.67 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.75 g	31.27 g	9.93 g	38.49 g	45.89 g	15.49 g	50.38 g	50.23 g	18.70 g	44.78 g	50.21 g	17.34 g	58.47 g	63.92 g	25.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.13 g	29.96 g	6.73 g	117.54 g	35.47 g	5.43 g	87.62 g	20.55 g	5.75 g	91.07 g	3.76 g	8.24 g	162.28 g	45.34 g	8.38 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Tej-olajosmag-citrusmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika		
		Energia: 650.36 Kcal / 2,718.50 Kj			Energia: 616.55 Kcal / 2,577.18 Kj			Energia: 657.44 Kcal / 2,748.10 Kj			Energia: 487.28 Kcal / 2,036.83 Kj			Energia: 516.87 Kcal / 2,160.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.45 g	16.36 g	4.09 g	17.58 g	33.49 g	11.07 g	17.44 g	37.95 g	12.05 g	18.84 g	18.60 g	5.22 g	15.26 g	22.68 g	4.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	106.10 g 16.20 g 1.26 g			59.05 g 0.00 g 2.26 g			59.33 g 0.00 g 0.87 g			59.13 g 0.00 g 1.28 g			60.03 g 0.00 g 1.20 g			
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál GY TM.			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Alma			Csontleves LÉ.*, Natúr sertésszelet*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*			Krumplis tészta*, Sav.uborka, Babgulyás GM, Alma		
		Energia: 874.75 Kcal / 3,656.46 Kj			Energia: 607.59 Kcal / 2,539.73 Kj			Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 Kj			Energia: 751.32 Kcal / 3,140.52 Kj			Energia: 831.54 Kcal / 3,475.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.14 g	36.65 g	9.61 g	31.18 g	27.01 g	5.57 g	33.19 g	40.19 g	11.46 g	34.29 g	26.26 g	4.89 g	32.06 g	31.81 g	6.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
103.31 g 9.00 g 6.36 g			58.94 g 0.50 g 3.39 g			74.07 g 10.10 g 1.29 g			93.21 g 0.50 g 1.14 g			102.62 g 9.00 g 6.39 g				
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 493.16 Kcal / 2,061.41 Kj			Energia: 528.96 Kcal / 2,211.05 Kj			Energia: 457.58 Kcal / 1,912.68 Kj			Energia: 553.41 Kcal / 2,313.25 Kj			Energia: 668.45 Kcal / 2,794.12 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.06 g	18.73 g	5.22 g	13.04 g	25.55 g	7.40 g	14.54 g	17.25 g	4.90 g	7.76 g	15.60 g	4.05 g	20.09 g	38.10 g	12.84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.08 g 0.00 g 1.26 g			59.63 g 0.25 g 1.77 g			59.08 g 0.25 g 1.90 g			92.88 g 19.00 g 0.73 g			59.08 g 0.00 g 2.65 g				





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Tej és fruktózmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 455.90 Kcal / 1,905.66 Kj			Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 Kj			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	13.92 g	30.45 g	10.05 g	17.64 g	11.49 g	3.18 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.15 g	16.20 g	0.63 g	30.01 g	0.00 g	1.91 g	30.29 g	0.00 g	0.52 g	32.61 g	0.00 g	1.17 g	30.99 g	0.00 g	0.85 g	
	Ebéd	Burgundi ragu GM ovi, Bulgur köret, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi			Zöldborsóleves*óvoda, Gyros tál GY TM.			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsináltleves ovi-isko*			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka		
		Energia: 817.84 Kcal / 3,418.57 Kj			Energia: 607.80 Kcal / 2,540.60 Kj			Energia: 619.10 Kcal / 2,587.84 Kj			Energia: 892.06 Kcal / 3,728.81 Kj			Energia: 779.36 Kcal / 3,257.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.38 g	36.03 g	9.56 g	30.71 g	25.82 g	5.53 g	26.52 g	32.21 g	8.88 g	64.25 g	31.08 g	5.28 g	31.46 g	31.21 g	6.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	91.86 g	0.00 g	7.30 g	62.34 g	5.00 g	3.43 g	54.92 g	0.60 g	3.21 g	87.42 g	0.50 g	1.52 g	92.12 g	0.00 g	6.37 g	
	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka		
Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 Kj			Energia: 297.04 Kcal / 1,241.63 Kj			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 Kj			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj			Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 Kj				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
15.54 g		11.23 g	3.22 g	9.02 g	15.00 g	4.45 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.04 g	0.00 g	0.91 g	30.19 g	0.25 g	0.80 g	30.04 g	0.25 g	1.55 g	63.84 g	19.00 g	0.38 g	30.04 g	0.00 g	2.30 g		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00137) Tej és fruktózmentes	Uzsonna					





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Fahéj mentes	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os), Alma			Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka		
		Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 Kj			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 Kj			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 Kj			Energia: 406.10 Kcal / 1,697.50 Kj			Energia: 466.31 Kcal / 1,949.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.04 g	11.73 g	3.32 g	9.52 g	15.05 g	4.45 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	15.20 g	19.34 g	9.19 g	20.40 g	31.04 g	10.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.04 g	0.00 g	1.16 g	31.04 g	0.25 g	0.82 g	30.04 g	0.25 g	1.55 g	40.18 g	9.00 g	0.87 g	25.77 g	0.00 g	2.47 g		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Sertéshús mentes	Tízórai	<p>Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%</p>	<p>Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os), Uborka</p>	<p>Kifli tejes (44 g)*, Kocka sajt (17 g-os)*, Főtt tojás*, Jégcsapretek</p>	<p>Zsemle vizes friss, Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Uborka</p>	<p>Kifli tejes (44 g)*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Zöldpaprika</p>
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj	Energia: 427.40 Kcal / 1,786.53 Kj	Energia: 477.30 Kcal / 1,995.11 Kj	Energia: 406.04 Kcal / 1,697.25 Kj	Energia: 385.80 Kcal / 1,612.64 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.27 g 8.18 g 2.05 g	17.32 g 19.17 g 9.10 g	23.12 g 18.19 g 8.02 g	11.00 g 12.55 g 3.20 g	14.74 g 11.63 g 3.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	75.15 g 16.20 g 0.63 g	32.88 g 0.00 g 1.11 g	53.68 g 1.80 g 0.76 g	60.85 g 1.00 g 0.52 g	54.09 g 2.05 g 0.70 g	
	Ebéd	<p>Póréhagyma krémleves , Bulgur köret , Párolt vajos répa karika A, Párolt csirkemell zöldfűszeres, Mandarin</p>	<p>Zöldborsóleves isk*felsős, Párolt csirkemell, Hasábburgonya , Gyros csak saláta GY.</p>	<p>Zöldbableves mir zölds.*, Párolt rizsköret*, PároltVegyesZöldségköret , Párolt csirkemell zöldfűszeres, Alma</p>	<p>Zöldségkrémleves isk, Párolt barnarizs , Grill zöldségek , Sült csirkecomb (egész) BETEG*</p>	<p>Tojásleves *, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan</p>
		Energia: 959.93 Kcal / 4,012.51 Kj	Energia: 1,252.98 Kcal / 5,237.46 Kj	Energia: 836.12 Kcal / 3,494.98 Kj	Energia: 945.00 Kcal / 3,950.10 Kj	Energia: 824.49 Kcal / 3,446.37 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
46.28 g 28.78 g 6.09 g		42.85 g 58.53 g 8.29 g	40.92 g 29.32 g 3.56 g	65.46 g 36.39 g 7.33 g	19.62 g 21.65 g 2.36 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
126.23 g 0.00 g 8.38 g	137.06 g 7.99 g 7.62 g	100.28 g 9.96 g 4.55 g	87.64 g 0.94 g 4.06 g	135.53 g 30.00 g 3.54 g		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00153) Sertéshús mentes	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Zöldpaprika			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os), Uborka		
		Energia: 411.92 Kcal / 1,721.83 Kj			Energia: 374.88 Kcal / 1,567.00 Kj			Energia: 394.04 Kcal / 1,647.09 Kj			Energia: 367.29 Kcal / 1,535.27 Kj			Energia: 431.76 Kcal / 1,804.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.22 g	12.68 g	3.20 g	14.02 g	15.19 g	4.59 g	14.52 g	10.25 g	3.00 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	19.60 g	18.93 g	9.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.80 g	1.00 g	0.50 g	44.84 g	0.25 g	1.21 g	59.04 g	0.25 g	1.80 g	55.69 g	10.00 g	0.60 g	44.33 g	0.00 g	1.26 g		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Miniméz MARYKER (20 g)	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Uborka, Kocka sajt (17 g-os)*	Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Zöldpaprika
		Energia: 586.82 Kcal / 2,452.91 Kj	Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 Kj	Energia: 523.50 Kcal / 2,188.23 Kj	Energia: 399.88 Kcal / 1,671.50 Kj	Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.43 g 9.36 g 2.19 g	20.07 g 31.10 g 10.94 g	16.14 g 30.83 g 10.01 g	15.20 g 17.69 g 8.08 g	15.24 g 15.68 g 2.10 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	106.06 g 16.20 g 1.16 g	59.04 g 0.00 g 2.55 g	32.64 g 0.00 g 0.76 g	44.49 g 0.00 g 1.26 g	59.99 g 0.00 g 1.10 g	
	Ebéd	Póréhagyma krémleves , Burgundi ragu beteg*, Bulgur köret Beteg*, Mandarin	Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés GY	Sertésbecsináltleves*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Alma	Csontleves *, Natúr sertésszelet*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek	Májgaluskaleves*, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan
		Energia: 815.18 Kcal / 3,407.45 Kj	Energia: 565.24 Kcal / 2,362.70 Kj	Energia: 820.23 Kcal / 3,428.56 Kj	Energia: 768.22 Kcal / 3,211.16 Kj	Energia: 820.31 Kcal / 3,428.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.27 g 35.34 g 10.16 g	31.14 g 22.38 g 4.93 g	35.16 g 40.53 g 11.53 g	35.59 g 26.81 g 5.00 g	24.88 g 16.17 g 2.50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
93.00 g 0.00 g 1.57 g	58.89 g 0.50 g 3.47 g	76.91 g 9.60 g 3.31 g	95.10 g 0.00 g 1.12 g	141.51 g 30.00 g 4.13 g		
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Trappista sajt (kg-os)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Kocka sajt (17 g-os)*	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka	
	Energia: 411.92 Kcal / 1,721.83 Kj	Energia: 497.80 Kcal / 2,080.80 Kj	Energia: 460.04 Kcal / 1,922.97 Kj	Energia: 489.87 Kcal / 2,047.66 Kj	Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	11.22 g 12.68 g 3.20 g	18.60 g 19.29 g 9.24 g	13.70 g 18.00 g 8.04 g	7.74 g 8.60 g 2.15 g	20.07 g 31.10 g 10.94 g	





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61.80 g	1.00 g	0.50 g	59.53 g	0.00 g	1.12 g	58.84 g	0.00 g	1.10 g	92.84 g	19.00 g	0.63 g	59.04 g	0.00 g	2.55 g
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 KJ			Energia: 406.48 Kcal / 1,699.09 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 294.93 Kcal / 1,232.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	11.96 g	25.87 g	8.44 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	10.24 g	13.68 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.15 g	16.20 g	0.63 g	30.01 g	0.00 g	1.91 g	30.26 g	0.00 g	0.50 g	30.26 g	0.00 g	0.93 g	30.96 g	0.00 g	0.75 g	
	Ebéd	Burgundi ragu GM ovi, Bulgur köret, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Mandarin			Zöldborsóleves ovis*, Gyros tál GY TM.			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsináltleves ovis*, Alma			Csontleves ovis, Párolt barnarizs ovi, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*óvoda, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 888.17 Kcal / 3,712.55 KJ			Energia: 587.75 Kcal / 2,456.80 KJ			Energia: 676.03 Kcal / 2,825.81 KJ			Energia: 794.83 Kcal / 3,322.39 KJ			Energia: 930.40 Kcal / 3,889.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
31.43 g		36.48 g	9.56 g	30.72 g	26.99 g	5.55 g	27.36 g	32.86 g	8.93 g	62.58 g	30.04 g	5.25 g	30.80 g	30.78 g	6.62 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106.56 g	0.00 g	7.30 g	54.70 g	0.00 g	6.23 g	66.22 g	9.60 g	1.26 g	67.47 g	0.00 g	4.02 g	130.36 g	30.00 g	3.65 g		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Baromfi parizer cs.(5 dkg)			Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
		Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 Kj			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 Kj			Energia: 269.18 Kcal / 1,125.17 Kj			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj			Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		19.04 g	11.73 g	3.32 g	9.52 g	15.05 g	4.45 g	11.62 g	9.87 g	2.92 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.04 g	0.00 g	1.16 g	31.04 g	0.25 g	0.82 g	32.44 g	0.25 g	1.56 g	63.84 g	19.00 g	0.38 g	30.04 g	0.00 g	2.30 g			





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g)	Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika										
		Energia: 586.82 Kcal / 2,452.91 KJ	Energia: 397.70 Kcal / 1,662.39 KJ	Energia: 438.59 Kcal / 1,833.31 KJ	Energia: 268.43 Kcal / 1,122.04 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.43 g	9.36 g	2.19 g	12.31 g	27.19 g	9.22 g	12.17 g	31.65 g	10.20 g	13.57 g	12.30 g	3.37 g	9.99 g	16.38 g	2.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	106.06 g	16.20 g	1.16 g	23.51 g	1.65 g	2.16 g	23.79 g	1.65 g	0.77 g	23.59 g	1.65 g	1.18 g	24.49 g	1.65 g	1.10 g	
	Ebéd	Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Isk, Párolt rizsköret iskola*felsős, Mandarin	Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál GY TM.GM.	Rakott karfiol *mir.* LÉ., Sertésbecs. leves GM*, Alma	Csontleves LÉ.* , Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Babgulyás GM, Krumplis tészta GM.* , Sav.uborka, Banan										
		Energia: 909.50 Kcal / 3,801.71 KJ	Energia: 604.37 Kcal / 2,526.27 KJ	Energia: 829.01 Kcal / 3,465.26 KJ	Energia: 892.06 Kcal / 3,728.81 KJ	Energia: 1,073.74 Kcal / 4,488.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.71 g	39.70 g	12.41 g	31.02 g	26.99 g	5.57 g	33.69 g	43.19 g	12.98 g	64.25 g	31.08 g	5.28 g	28.40 g	31.54 g	6.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.96 g	1.08 g	2.69 g	58.37 g	0.50 g	3.39 g	74.49 g	10.10 g	1.29 g	87.42 g	0.50 g	1.52 g	165.72 g	34.50 g	6.58 g		
Uzsonna	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika	Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Hamlet, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Hamlet	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet, Alma	Trappista sajt (kg-os), Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka											
	Energia: 346.73 Kcal / 1,449.33 KJ	Energia: 309.72 Kcal / 1,294.63 KJ	Energia: 297.72 Kcal / 1,244.47 KJ	Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 KJ	Energia: 439.58 Kcal / 1,837.44 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	14.84 g	13.45 g	3.52 g	9.28 g	12.56 g	3.17 g	12.80 g	10.26 g	2.97 g	6.02 g	8.61 g	2.12 g	19.65 g	22.11 g	11.00 g	





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.04 g	2.64 g	1.46 g	40.00 g	1.00 g	0.02 g	38.19 g	0.25 g	1.30 g	71.99 g	19.00 g	0.13 g	38.84 g	0.00 g	0.75 g
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 544.48 Kcal / 2,275.93 Kj			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 Kj			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	15.46 g	26.37 g	8.54 g	17.20 g	11.62 g	3.29 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.15 g	16.20 g	0.63 g	30.01 g	0.00 g	1.91 g	59.26 g	0.00 g	0.75 g	38.41 g	0.00 g	0.68 g	30.99 g	0.00 g	0.85 g	
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Mandarin			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés GY			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Alma			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet*, Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 926.24 Kcal / 3,871.68 Kj			Energia: 565.24 Kcal / 2,362.70 Kj			Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 Kj			Energia: 751.32 Kcal / 3,140.52 Kj			Energia: 1,041.78 Kcal / 4,354.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
31.83 g		39.32 g	10.32 g	31.14 g	22.38 g	4.93 g	33.19 g	40.19 g	11.46 g	34.29 g	26.26 g	4.89 g	34.71 g	31.46 g	6.70 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
109.19 g	0.00 g	6.38 g	58.89 g	0.50 g	3.47 g	74.07 g	10.10 g	1.29 g	93.21 g	0.50 g	1.14 g	152.62 g	30.00 g	6.51 g		











Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Uzsonna	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka		
		Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 Kj			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 Kj			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 Kj			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj			Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.32 g	11.74 g	3.29 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.19 g	0.00 g	0.66 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	58.24 g	0.00 g	1.16 g	63.84 g	19.00 g	0.38 g	30.04 g	0.00 g	2.30 g		



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Fehér kenyér szeletelt, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 KJ			Energia: 474.08 Kcal / 1,981.65 KJ			Energia: 358.87 Kcal / 1,500.08 KJ			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	14.18 g	26.25 g	8.40 g	19.92 g	11.25 g	3.36 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.15 g 16.20 g 0.63 g			30.01 g 0.00 g 1.91 g			32.61 g 0.00 g 0.74 g			44.06 g 0.00 g 1.32 g			30.99 g 0.00 g 0.85 g			
							  			 						
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM ovi, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Mandarin			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés GY			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Alma			Csontleves ovis GM*, Párolt barnarizs ovi, Natúr sertésszelet*, Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta ovis*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 888.17 Kcal / 3,712.55 KJ			Energia: 565.24 Kcal / 2,362.70 KJ			Energia: 675.53 Kcal / 2,823.72 KJ			Energia: 654.03 Kcal / 2,733.85 KJ			Energia: 933.12 Kcal / 3,900.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.43 g	36.48 g	9.56 g	31.14 g	22.38 g	4.93 g	26.78 g	32.72 g	8.89 g	31.94 g	25.09 g	4.78 g	30.90 g	30.81 g	6.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106.56 g 0.00 g 7.30 g			58.89 g 0.50 g 3.47 g			66.93 g 9.85 g 3.20 g			74.10 g 0.40 g 3.01 g			130.88 g 30.00 g 6.50 g				
 			 									   				
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 KJ			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 KJ			Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.04 g	11.73 g	3.32 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.04 g 0.00 g 1.16 g			30.59 g 0.25 g 1.42 g			58.24 g 0.00 g 1.16 g			63.84 g 19.00 g 0.38 g			30.04 g 0.00 g 2.30 g				





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00419) Tejfehérje- sertés- hús mentes	Tízórai	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Jégcsapretek	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Zöldpaprika
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ	Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ	Energia: 359.94 Kcal / 1,504.55 KJ	Energia: 504.46 Kcal / 2,108.64 KJ	Energia: 329.76 Kcal / 1,378.40 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
		9.27 g 8.18 g 2.05 g	13.08 g 13.87 g 3.84 g	13.18 g 13.87 g 3.84 g	13.04 g 22.55 g 6.45 g	13.74 g 10.07 g 3.09 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	75.15 g 16.20 g 0.63 g	32.82 g 0.00 g 0.80 g	33.07 g 0.00 g 0.85 g	60.08 g 0.25 g 1.17 g	45.69 g 0.25 g 1.34 g	
	Ebéd	Póréhagyma krémleves TM Isk, Bulgur köret Beteg*, Párolt vajás répa karika A, Párolt csirkemell zöldfűszeres, Mandarin	Zöldborsóleves isk*felsős, Párolt csirkemell, Hasábburgonya, Gyros csak saláta GY.	Zöldbableves mir. TM.*, Párolt rizsköret*, PároltVegyesZöldségköret, Párolt csirkemell, Alma	Zöldségleves mir*, Párolt barnarizs, Grill zöldségek, Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Tojásleves*, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan
		Energia: 790.42 Kcal / 3,303.96 KJ	Energia: 1,252.98 Kcal / 5,237.46 KJ	Energia: 835.99 Kcal / 3,494.44 KJ	Energia: 935.02 Kcal / 3,908.38 KJ	Energia: 824.49 Kcal / 3,446.37 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
		41.62 g 22.78 g 5.06 g	42.85 g 58.53 g 8.29 g	40.93 g 29.39 g 3.64 g	64.90 g 36.05 g 5.87 g	19.62 g 21.65 g 2.36 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
102.28 g 0.00 g 6.38 g	137.06 g 7.99 g 7.62 g	100.06 g 9.96 g 3.64 g	86.47 g 0.00 g 1.19 g	135.53 g 30.00 g 3.54 g		
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Zöldpaprika	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka	
	Energia: 325.40 Kcal / 1,360.17 KJ	Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ	Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ	Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 KJ	Energia: 333.88 Kcal / 1,395.62 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	
	11.46 g 10.31 g 2.91 g	9.52 g 15.05 g 4.45 g	11.02 g 9.75 g 2.90 g	4.24 g 8.10 g 2.05 g	16.02 g 9.94 g 3.04 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		34.24 g	0.25 g	1.19 g	31.04 g	0.25 g	0.82 g	30.04 g	0.25 g	1.55 g	63.84 g	19.00 g	0.38 g	44.69 g	0.25 g	1.96 g
(00421) Cukorbeteg	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Alma			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika		
		Energia: 465.60 Kcal / 1,946.21 KJ			Energia: 482.61 Kcal / 2,017.31 KJ			Energia: 255.74 Kcal / 1,068.99 KJ			Energia: 256.72 Kcal / 1,073.09 KJ			Energia: 259.73 Kcal / 1,085.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.28 g	30.94 g	10.03 g	16.28 g	26.37 g	9.03 g	10.22 g	13.43 g	3.81 g	15.09 g	11.22 g	3.22 g	9.60 g	13.62 g	1.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.37 g	9.00 g	0.47 g	32.36 g	0.00 g	2.15 g	17.15 g	0.00 g	0.56 g	23.55 g	0.00 g	0.68 g	17.64 g	0.00 g	0.75 g		
Ebéd	Ebéd	Burgundi ragu GM isk, Bulgur köret, Póréhagyma krémleves, Mandarin			Zöldborsóleves isk*felsős, Gyros tál GY TM.			Sertésbecsináltleves ovi-isko*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Alma			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Alma, Krumplis tészta*, Sav.uborka		
		Energia: 940.81 Kcal / 3,932.59 KJ			Energia: 641.10 Kcal / 2,679.80 KJ			Energia: 671.28 Kcal / 2,805.95 KJ			Energia: 720.95 Kcal / 3,013.57 KJ			Energia: 714.43 Kcal / 2,986.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.14 g	40.35 g	10.75 g	32.23 g	25.91 g	5.53 g	27.12 g	32.81 g	8.93 g	61.30 g	28.65 g	5.08 g	25.87 g	25.80 g	4.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.13 g	0.00 g	4.51 g	68.84 g	7.99 g	3.45 g	65.42 g	9.60 g	3.23 g	53.45 g	0.00 g	1.20 g	93.23 g	9.00 g	5.47 g		










Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00421) Cukorbeteg	Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Trappista sajt (kg-os), Alma			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka		
		Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: 232.84 Kcal / 973.27 Kj			Energia: 323.64 Kcal / 1,352.82 Kj			Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 Kj			Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.76 g	11.61 g	3.18 g	6.86 g	11.99 g	3.03 g	13.24 g	10.13 g	2.86 g	14.56 g	19.28 g	9.12 g	18.79 g	30.98 g	10.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.39 g	0.00 g	1.15 g	18.53 g	1.00 g	0.27 g	32.39 g	0.25 g	1.79 g	26.86 g	9.00 g	0.87 g	32.39 g	0.00 g	2.54 g		



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 586.82 Kcal / 2,452.91 KJ			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 KJ			Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ			Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 KJ			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.43 g	9.36 g	2.19 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	17.64 g	11.49 g	3.18 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	106.06 g 16.20 g 1.16 g			30.01 g 0.00 g 1.91 g			32.39 g 0.00 g 0.71 g			32.61 g 0.00 g 1.17 g			30.99 g 0.00 g 0.85 g			
																
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Mandarin			Zöldborsóleves isk*felsős, Gyros tál GY TM.			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Alma			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 926.24 Kcal / 3,871.68 KJ			Energia: 641.10 Kcal / 2,679.80 KJ			Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 KJ			Energia: 881.08 Kcal / 3,682.91 KJ			Energia: 1,041.78 Kcal / 4,354.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.83 g	39.32 g	10.32 g	32.23 g	25.91 g	5.53 g	33.19 g	40.19 g	11.46 g	64.54 g	31.09 g	5.36 g	34.71 g	31.46 g	6.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
109.19 g 0.00 g 6.38 g			68.84 g 7.99 g 3.45 g			74.07 g 10.10 g 1.29 g			84.55 g 0.00 g 1.25 g			152.62 g 30.00 g 6.51 g				
																
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 KJ			Energia: 538.87 Kcal / 2,252.48 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17.76 g	11.61 g	3.18 g	9.52 g	15.05 g	4.45 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	21.07 g	30.74 g	10.98 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		33.39 g	0.00 g	1.15 g	31.04 g	0.25 g	0.82 g	30.04 g	0.25 g	1.55 g	63.84 g	19.00 g	0.38 g	43.84 g	0.00 g	2.69 g
(00431) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Hamlet			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom, Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika		
		Energia: 437.62 Kcal / 1,829.25 KJ			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 KJ			Energia: 431.00 Kcal / 1,801.58 KJ			Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.48 g	15.01 g	3.97 g	20.07 g	31.10 g	10.94 g	17.42 g	30.95 g	10.15 g	18.92 g	11.67 g	3.34 g	15.24 g	15.68 g	2.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.63 g	32.40 g	0.20 g	59.04 g	0.00 g	2.55 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g	60.64 g	0.00 g	1.17 g	59.99 g	0.00 g	1.10 g	
	Ebéd	Póréhagyma krémleves TM Isk, Burgundi ragu TM isk, Bulgur köret, Mandarin			Zöldborsóleves isk*felsős, Gyros tál GY TM., Gyümölcsös almapép cukormentes			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves TM*, Alma			Csontleves iskola felsős, Sült csirkecomb (egész) BETEG*, Párolt barnarizs, Grill zöldségek isk*, Alma			Gulyásleves TM isk*, Nudli Baracklekvárral GY, Körte		
		Energia: 897.67 Kcal / 3,752.26 KJ			Energia: 692.30 Kcal / 2,893.81 KJ			Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 KJ			Energia: 933.26 Kcal / 3,901.03 KJ			Energia: 1,318.98 Kcal / 5,513.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32.86 g		39.38 g	10.31 g	32.53 g	26.21 g	5.53 g	33.19 g	40.19 g	11.46 g	65.14 g	31.69 g	5.41 g	31.61 g	27.94 g	6.50 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
100.93 g	0.00 g	5.40 g	79.84 g	18.99 g	3.46 g	74.07 g	10.10 g	3.25 g	95.05 g	9.00 g	1.27 g	230.47 g	69.82 g	0.90 g		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérjemen tes	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Paradicsom			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Minijam 25g 50%, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka		
		Energia: 494.54 Kcal / 2,067.18 Kj			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 Kj			Energia: 336.78 Kcal / 1,407.74 Kj			Energia: 742.83 Kcal / 3,105.03 Kj			Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.94 g	18.67 g	5.24 g	11.74 g	15.43 g	4.41 g	13.84 g	10.25 g	2.88 g	18.04 g	31.55 g	10.20 g	18.79 g	30.98 g	10.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.68 g	0.00 g	1.27 g	33.39 g	0.25 g	1.06 g	34.79 g	0.25 g	1.80 g	93.84 g	19.00 g	0.75 g	32.39 g	0.00 g	2.54 g		



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika, Glut. mentes Class. fehér keny										
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ	Energia: 397.70 Kcal / 1,662.39 KJ	Energia: 438.59 Kcal / 1,833.31 KJ	Energia: 269.60 Kcal / 1,126.93 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	12.31 g	27.19 g	9.22 g	12.17 g	31.65 g	10.20 g	13.67 g	12.31 g	3.37 g	9.99 g	16.38 g	2.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	75.15 g	16.20 g	0.63 g	23.51 g	1.65 g	2.16 g	23.79 g	1.65 g	0.77 g	23.76 g	1.65 g	1.18 g	24.49 g	1.65 g	1.10 g	
																
	Ebéd	Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Párolt rizsköret*, Párolt vajas répa karika A, Natúrszelet*, Mandarin	Zöldborsóleves ovi GM +allergi*, Gyros tál GY TM. par.mentes	Zöldbableves GM+TM*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Alma	Csontleves ovis par0, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet LÉ., Párolt vajas répa karika A	Zöldségleves GM+TM all.* , Krumplis tészta GM.* , Sav.uborka, Banan										
		Energia: 989.74 Kcal / 4,137.11 KJ	Energia: 595.90 Kcal / 2,490.86 KJ	Energia: 620.55 Kcal / 2,593.90 KJ	Energia: 820.26 Kcal / 3,428.69 KJ	Energia: 749.71 Kcal / 3,133.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.09 g	35.74 g	8.23 g	30.60 g	26.89 g	5.57 g	22.74 g	25.73 g	6.35 g	33.64 g	28.61 g	6.36 g	9.58 g	16.32 g	2.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
129.18 g	0.96 g	9.34 g	56.94 g	0.50 g	6.24 g	72.94 g	10.10 g	0.20 g	105.12 g	0.00 g	7.30 g	138.22 g	34.50 g	4.55 g		
																
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Minijam 25g 50%, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka											
	Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 KJ	Energia: 369.10 Kcal / 1,542.84 KJ	Energia: 321.54 Kcal / 1,344.04 KJ	Energia: 406.98 Kcal / 1,701.18 KJ	Energia: 522.02 Kcal / 2,182.04 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

	17.32 g	11.74 g	3.29 g	11.30 g	18.56 g	5.47 g	16.60 g	11.56 g	3.29 g	3.54 g	10.32 g	2.35 g	15.87 g	32.82 g	11.14 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	39.19 g	0.00 g	0.66 g	38.74 g	0.25 g	1.17 g	37.39 g	0.00 g	0.66 g	70.84 g	21.64 g	0.93 g	37.04 g	2.64 g	2.85 g	
																
																





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00443) Tejfeh.- szőlő- dinnye-nut- mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 522.09 Kcal / 2,182.34 Kj			Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 Kj			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.26 g	8.18 g	2.04 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	16.04 g	30.82 g	10.00 g	17.64 g	11.48 g	3.16 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.15 g 16.20 g 0.63 g			30.01 g 0.00 g 1.91 g			32.39 g 0.00 g 0.71 g			32.61 g 0.00 g 1.16 g			30.99 g 0.00 g 0.85 g			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves TM Isk, Burgundi ragu TM isk, Bulgur köret, Mandarin			Zöldborsóleves isk*felsős, Gyros tál GY TM.			Sertésbecs. leves TM*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Alma			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás TM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 883.60 Kcal / 3,693.45 Kj			Energia: 641.10 Kcal / 2,679.80 Kj			Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 Kj			Energia: 881.08 Kcal / 3,682.91 Kj			Energia: 1,041.78 Kcal / 4,354.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.65 g	39.29 g	10.31 g	32.23 g	25.91 g	5.53 g	33.19 g	40.19 g	11.45 g	64.54 g	31.09 g	5.36 g	34.71 g	31.46 g	6.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97.99 g 0.00 g 5.40 g			68.84 g 7.99 g 3.45 g			74.07 g 10.10 g 3.24 g			84.55 g 0.00 g 1.25 g			152.62 g 30.00 g 6.50 g				
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 359.21 Kcal / 1,501.50 Kj			Energia: 302.91 Kcal / 1,266.16 Kj			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 Kj			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj			Energia: 538.85 Kcal / 2,252.39 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17.76 g	11.60 g	3.16 g	9.52 g	15.05 g	4.45 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	4.24 g	8.10 g	2.04 g	21.07 g	30.74 g	10.97 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75.15 g 16.20 g 0.63 g			30.01 g 0.00 g 1.91 g			32.39 g 0.00 g 0.71 g			32.61 g 0.00 g 1.16 g			30.99 g 0.00 g 0.85 g				



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.



		33.39 g	0.00 g	1.14 g	31.04 g	0.25 g	0.81 g	30.04 g	0.25 g	1.55 g	63.84 g	19.00 g	0.37 g	43.84 g	0.00 g	2.67 g		
Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%				Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka				Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek				Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika				
	Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ				Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 KJ				Energia: 455.90 Kcal / 1,905.66 KJ				Energia: 249.67 Kcal / 1,043.62 KJ				Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	13.92 g	30.45 g	10.05 g	14.49 g	11.16 g	3.22 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.15 g	16.20 g	0.63 g	30.01 g	0.00 g	1.91 g	30.29 g	0.00 g	0.52 g	22.53 g	0.00 g	0.66 g	30.99 g	0.00 g	0.85 g				
Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma				Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés GY				Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Alma				Csontleves LÉ.*, Natúr sertésszelet*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*	Krumplis tészta*, Sav.uborka, Babgulyás GM, Alma				
	Energia: 874.75 Kcal / 3,656.46 KJ				Energia: 565.24 Kcal / 2,362.70 KJ				Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 KJ				Energia: 751.32 Kcal / 3,140.52 KJ				Energia: 831.54 Kcal / 3,475.84 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.14 g	36.65 g	9.61 g	31.14 g	22.38 g	4.93 g	33.19 g	40.19 g	11.46 g	34.29 g	26.26 g	4.89 g	32.06 g	31.81 g	6.50 g	32.06 g	31.81 g	6.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.31 g	9.00 g	6.36 g	58.89 g	0.50 g	3.47 g	74.07 g	10.10 g	1.29 g	93.21 g	0.50 g	1.14 g	102.62 g	9.00 g	6.39 g				
Uzsonna	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika				Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka				Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)				Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g), Alma	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka				
	Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 KJ				Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ				Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ				Energia: 457.15 Kcal / 1,910.89 KJ				Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.04 g	11.37 g	3.36 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	7.70 g	8.60 g	2.15 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g			





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.84 g	0.00 g	1.30 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	29.24 g	0.00 g	0.91 g	84.74 g	25.20 g	0.62 g	30.04 g	0.00 g	2.30 g
 														



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

(00450) Olajos mag mentes (+mák)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek	Kifli tejes (44 g)*, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Kifli tejes (44 g)*, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
	Energia: 586.82 Kcal / 2,452.91 Kj	Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 Kj	Energia: 455.90 Kcal / 1,905.66 Kj	Energia: 414.91 Kcal / 1,734.32 Kj	Energia: 443.33 Kcal / 1,853.12 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	18.43 g 9.36 g 2.19 g	16.57 g 30.60 g 10.84 g	13.92 g 30.45 g 10.05 g	20.92 g 12.81 g 3.32 g	17.24 g 16.88 g 2.10 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
106.06 g 16.20 g 1.16 g	30.04 g 0.00 g 2.30 g	30.29 g 0.00 g 0.52 g	52.46 g 1.80 g 0.68 g	53.19 g 1.80 g 0.60 g	
Ebéd	Póréhagyma krémleves Gm Isk, Burgundi ragu GM isk, Bulgur köret felsős*, Mandarin	Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál GY TM.GM.	Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Alma	Csontleves *, Párolt barnarizs ovi, Grill zöldségek , Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan
	Energia: 862.80 Kcal / 3,606.50 Kj	Energia: 604.37 Kcal / 2,526.27 Kj	Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 Kj	Energia: 831.30 Kcal / 3,474.83 Kj	Energia: 1,041.78 Kcal / 4,354.64 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	30.89 g 42.89 g 12.90 g	31.02 g 26.99 g 5.57 g	33.19 g 40.19 g 11.46 g	63.95 g 30.64 g 5.28 g	34.71 g 31.46 g 6.70 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
85.99 g 0.00 g 2.69 g	58.37 g 0.50 g 3.39 g	74.07 g 10.10 g 1.29 g	73.81 g 0.00 g 3.37 g	152.62 g 30.00 g 6.51 g	
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika	Zsemle vizes friss, Uborka, Camping tömlős sajt 50 g zsíro	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os), Uborka
	Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 Kj	Energia: 268.04 Kcal / 1,120.41 Kj	Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 Kj	Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj	Energia: 359.80 Kcal / 1,503.96 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	19.04 g 11.73 g 3.32 g	7.50 g 12.05 g 3.10 g	11.02 g 9.75 g 2.90 g	4.24 g 8.10 g 2.05 g	15.10 g 18.79 g 9.14 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

**(00446) Pépes
felnőtt**

	60.04 g	0.00 g	1.16 g	31.85 g	1.00 g	0.27 g	30.04 g	0.25 g	1.55 g	63.84 g	19.00 g	0.38 g	30.53 g	0.00 g	0.87 g
Ebéd	Póréhagyma krémleves Gm Isk, Hig burgonyapüré +dar.hús , Darálthús*, Főtt tojás*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Krémtúró Milli 90 g			Daragaluskaleves turmix, Hig tökpüré+burgonya +dar.hús, Darálthús*, Gyümölcsjoghurt (125 g- os), Banan			Zöldségleves turmix*, Hig zöldbabbpüré+burg. +dar.hús , Darálthús*, Almakompót NORMÁL*, Krémtúró Milli 90 g			Csontleves turmix, Hig burgonyafőzpüré+d.hús*, Darálthús*, Trappista sajt (kg-os), Gyümölcslé 2 dl- es 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Zöldségleves turmix*, Hig s.répa+burg.püré +dar.hús, Darálthús*, Happy 0.20 l, Banan		
	Energia: 1,091.99 Kcal / 4,564.52 Kj			Energia: 1,273.46 Kcal / 5,323.06 Kj			Energia: 990.39 Kcal / 4,139.83 Kj			Energia: 1,065.13 Kcal / 4,452.24 Kj			Energia: 1,024.52 Kcal / 4,282.49 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	45.29 g	50.96 g	18.98 g	42.92 g	53.80 g	19.41 g	39.43 g	48.11 g	14.80 g	43.47 g	45.71 g	17.96 g	33.79 g	39.51 g	11.67 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	110.95 g	22.76 g	6.04 g	150.68 g	55.98 g	5.46 g	97.58 g	37.98 g	7.73 g	115.28 g	13.85 g	5.47 g	128.79 g	35.35 g	5.30 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

