

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00131) Tej-olajosmag-citrusmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Főtt tojás*, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)	Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika										
		Energia: 313.61 Kcal / 1,310.89 KJ	Energia: 428.94 Kcal / 1,792.97 KJ	Energia: 428.22 Kcal / 1,789.96 KJ	Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 KJ	Energia: 477.26 Kcal / 1,994.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.49 g	11.73 g	3.27 g	14.36 g	13.99 g	3.98 g	13.62 g	14.06 g	2.10 g	7.10 g	8.00 g	2.10 g	14.24 g	19.18 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.15 g	0.00 g	1.19 g	59.47 g	0.00 g	0.81 g	59.18 g	0.00 g	1.02 g	74.24 g	16.20 g	0.60 g	60.39 g	0.00 g	1.70 g	
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplilev. Gm+TM, Alma	Sertésraguleves ovis GM*, Zöldborsófőzelék Gm+TM ovis*, Zsemle vizes friss, Főtt virsli* 1 db Roppanós*	Paradicsomleves*óvoda, Banan, Párolt csirkemell, Burgonya főtt*, Almamártás LÉ +TM BETEG*	Zöldségleves mir. GM., Tört burgonya *, Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka	Gulyásleves GM., Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Alma										
		Energia: 967.77 Kcal / 4,045.28 KJ	Energia: 709.09 Kcal / 2,964.00 KJ	Energia: 1,046.93 Kcal / 4,376.17 KJ	Energia: 705.05 Kcal / 2,947.11 KJ	Energia: 1,000.48 Kcal / 4,182.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.53 g	33.46 g	8.64 g	30.82 g	31.28 g	8.73 g	39.76 g	12.97 g	3.02 g	40.20 g	25.51 g	4.38 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
128.02 g	13.93 g	3.93 g	75.27 g	0.88 g	0.74 g	188.89 g	81.40 g	1.32 g	76.49 g	0.50 g	3.79 g	77.99 g	8.93 g	5.27 g		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%	Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir											
	Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ	Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ	Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ	Energia: 606.31 Kcal / 2,534.38 KJ	Energia: 457.58 Kcal / 1,912.68 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.14 g	8.00 g	2.10 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	20.17 g	31.10 g	10.94 g	14.54 g	17.25 g	4.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82.34 g	24.30 g	0.61 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.29 g	0.00 g	2.60 g	59.08 g	0.00 g	1.90 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00133) Mogyoróment es</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Abonett GM			Zsemle vizes friss, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt.		
		Energia: 404.14 Kcal / 1,689.31 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 KJ			Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ			Energia: 477.26 Kcal / 1,994.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.69 g	10.43 g	2.95 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	15.02 g	15.55 g	2.10 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	14.24 g	19.18 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.95 g	0.00 g	1.83 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.04 g	0.00 g	1.12 g	45.24 g	16.20 g	0.35 g	60.39 g	0.00 g	1.70 g	
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti A, Lestyános krumplileves GM, Alma			Sertésraguleves GM isk., Főtt virsli 1 db Roppanós*, Zöldborsófőzelék ovi*, Zsemle vizes friss			Paradicsomleves GM*, Rakott burg. kolbásszal TM. GY, Banan			Tört burgonya hagymás ovis*, Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM +TM*, Sav.uborka			Gulyásleves GM., Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Happy 0.20 l		
		Energia: 1,127.77 Kcal / 4,714.08 KJ			Energia: 772.90 Kcal / 3,230.72 KJ			Energia: 1,140.79 Kcal / 4,768.50 KJ			Energia: 643.37 Kcal / 2,689.29 KJ			Energia: 1,191.32 Kcal / 4,979.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.80 g	48.48 g	16.33 g	35.63 g	36.15 g	10.54 g	28.40 g	37.39 g	8.62 g	38.57 g	25.38 g	4.36 g	46.60 g	58.03 g	15.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.09 g	18.92 g	5.74 g	75.30 g	1.82 g	0.79 g	176.86 g	71.91 g	5.30 g	63.32 g	0.50 g	6.54 g	117.38 g	0.00 g	5.27 g		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs *mir.*			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Fehér kenyér szeletelt			
	Energia: 468.51 Kcal / 1,958.37 KJ			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 607.77 Kcal / 2,540.48 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.12 g	15.00 g	4.00 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	20.29 g	31.11 g	10.94 g	15.52 g	9.89 g	3.04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





### Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

(00137) Tej és fruktózmentes

	74.28 g	16.20 g	0.70 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.51 g	0.00 g	2.62 g	43.84 g	0.00 g	1.94 g
<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika		
	Energia: 323.64 Kcal / 1,352.82 Kj			Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 Kj			Energia: 427.05 Kcal / 1,785.07 Kj			Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 Kj			Energia: 406.86 Kcal / 1,700.67 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.24 g	10.13 g	2.86 g	13.86 g	13.94 g	3.98 g	13.52 g	14.05 g	2.10 g	17.04 g	11.43 g	3.18 g	12.96 g	19.06 g	4.11 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
32.39 g 0.00 g 1.79 g			58.62 g 0.00 g 0.79 g			59.01 g 0.00 g 1.02 g			31.59 g 0.00 g 1.15 g			33.74 g 0.00 g 1.69 g			
<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplilevesTm ovi			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Fehér kenyér szeletelt			Húsleves ovis*, Párolt csirkemell, Burgonya főtt*, Párolt vajvas répa karika A			Zöldségleves mir. GM., Halrudacskák I.o., Tört burgonya *, Sav.uborka			Gulyásleves ovi*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*		
	Energia: 597.51 Kcal / 2,497.59 Kj			Energia: 883.91 Kcal / 3,694.74 Kj			Energia: 690.89 Kcal / 2,887.92 Kj			Energia: 685.62 Kcal / 2,865.89 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
	23.17 g	24.05 g	5.75 g	42.94 g	36.77 g	10.65 g	39.00 g	16.62 g	3.17 g	23.62 g	21.69 g	2.20 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			
71.16 g 0.00 g 3.23 g			94.96 g 0.38 g 1.23 g			93.47 g 0.00 g 5.08 g			95.57 g 0.50 g 3.74 g			67.26 g 0.00 g 5.21 g			





### Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00137) Tej és fruktózmentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka, Fehér kenyér szeletelt			Fehér kenyér szeletelt, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir		
		Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 Kj			Energia: 323.88 Kcal / 1,353.82 Kj			Energia: 399.38 Kcal / 1,669.41 Kj			Energia: 606.31 Kcal / 2,534.38 Kj			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.82 g	11.60 g	3.32 g	13.52 g	9.94 g	3.09 g	14.02 g	18.19 g	5.54 g	20.17 g	31.10 g	10.94 g	15.52 g	9.89 g	3.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.09 g	0.00 g	1.18 g	44.74 g	0.00 g	1.36 g	44.39 g	0.00 g	1.81 g	59.29 g	0.00 g	2.60 g	43.84 g	0.00 g	1.94 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00142) Fahéj mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	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., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika
		Energia: 423.00 Kcal / 1,768.14 Kj	Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 Kj	Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 Kj	Energia: 448.92 Kcal / 1,876.49 Kj	Energia: 406.86 Kcal / 1,700.67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.38 g 8.01 g 2.07 g	13.02 g 18.55 g 5.50 g	13.74 g 15.43 g 1.96 g	5.82 g 7.88 g 1.96 g	12.96 g 19.06 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	81.39 g 16.20 g 0.10 g	59.59 g 0.00 g 1.67 g	32.39 g 0.00 g 1.11 g	75.59 g 16.20 g 0.59 g	33.74 g 0.00 g 1.69 g	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplileves Tm ovi, Bolognai spagetti TM ovi*, Alma	Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Zöldségleves mir*, Rakott burg. kolbásszal TM. GY, Banan	Zöldségleves mir*, Halrudacsok I.o., Tört burgonya* isk. alsós, Sav.uborka	Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Gulyásleves TM isk*, Happy 0.20 l
		Energia: 649.69 Kcal / 2,715.70 Kj	Energia: 750.08 Kcal / 3,135.33 Kj	Energia: 1,015.12 Kcal / 4,243.20 Kj	Energia: 673.54 Kcal / 2,815.40 Kj	Energia: 1,187.39 Kcal / 4,963.29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
23.77 g 24.65 g 5.80 g		35.70 g 36.45 g 10.44 g	29.60 g 37.74 g 8.66 g	24.94 g 20.13 g 2.06 g	46.39 g 58.04 g 15.86 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
81.66 g 8.93 g 3.25 g	63.64 g 0.38 g 0.84 g	143.49 g 51.43 g 5.02 g	94.84 g 0.00 g 1.06 g	116.61 g 0.00 g 5.26 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00142) Fahéj mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Jégcsapretek, Zsemle vizes friss, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir		
		Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 KJ			Energia: 392.78 Kcal / 1,641.82 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 537.37 Kcal / 2,246.21 KJ			Energia: 323.64 Kcal / 1,352.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.32 g	11.55 g	3.32 g	12.74 g	10.31 g	3.05 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	19.01 g	30.99 g	10.80 g	13.24 g	10.13 g	2.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.24 g	0.00 g	1.16 g	60.41 g	0.00 g	1.29 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	32.86 g	0.00 g	2.61 g	32.39 g	0.00 g	1.79 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00153) Sertéshús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	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), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Kocka sajt (17 g-os)*, Uborka	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Trappista sajt (kg-os), Zöldpaprika
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj	Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 Kj	Energia: 331.98 Kcal / 1,387.68 Kj	Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 Kj	Energia: 587.20 Kcal / 2,454.50 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	11.74 g 15.43 g 4.41 g	12.90 g 10.93 g 6.00 g	8.14 g 7.64 g 2.14 g	25.66 g 25.36 g 11.12 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	33.39 g 0.00 g 1.06 g	33.00 g 0.00 g 1.01 g	95.14 g 24.30 g 0.75 g	61.06 g 0.00 g 1.29 g	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplileves, Párolt köles, Párolt csirkemell, Brokkolis zöldségköret A, Alma	Rántottleves levesgyönggyel*, Zöldborsófőzelék ovi*, Párolt csirkemell, Fehér kenyér szeletelt	Paradicsomleves*, Burgonya főtt*, Párolt csirkemell, Almamártás mir.alk*, Banan	Zöldségleves mir*, Halrudacskák l.o., Tört burgonya *, Sav.uborka	Zöldborsóleves beteg*, Tészta köret *, Brokkolimártás ovis*, Párolt csirkemell, Happy 0.20 l
		Energia: 1,024.16 Kcal / 4,280.99 Kj	Energia: 641.97 Kcal / 2,683.43 Kj	Energia: 1,078.40 Kcal / 4,507.71 Kj	Energia: 690.32 Kcal / 2,885.54 Kj	Energia: 912.54 Kcal / 3,814.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
46.69 g 37.75 g 8.32 g		44.40 g 21.20 g 2.69 g	42.27 g 15.27 g 3.28 g	24.94 g 21.99 g 2.27 g	50.24 g 21.61 g 2.57 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
116.99 g 8.93 g 5.49 g	67.30 g 0.94 g 1.27 g	189.10 g 81.40 g 1.45 g	94.84 g 0.00 g 1.15 g	126.41 g 0.94 g 3.64 g		







Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00153) Sertéshús mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			Gyümölcsrizs *mir.*			Kifli tejes (44 g)*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Jégcsapretek			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka		
		Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 Kj			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 Kj			Energia: 379.92 Kcal / 1,588.07 Kj			Energia: 337.04 Kcal / 1,408.83 Kj			Energia: 333.88 Kcal / 1,395.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.02 g	10.30 g	3.00 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	14.52 g	11.50 g	3.05 g	9.82 g	12.43 g	3.06 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
59.89 g	0.00 g	1.82 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	53.14 g	1.80 g	0.72 g	34.45 g	0.00 g	0.56 g	44.69 g	0.00 g	1.96 g		



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00157) Szárnyashús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Abonett GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Kocka sajt (17 g-os)*	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika										
		Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 Kj	Energia: 395.52 Kcal / 1,653.27 Kj	Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 Kj	Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 Kj	Energia: 598.38 Kcal / 2,501.23 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.03 g	26.50 g	8.49 g	12.92 g	17.93 g	7.90 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	8.14 g	7.64 g	2.14 g	17.54 g	31.08 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.07 g	0.00 g	0.71 g	33.04 g	0.00 g	1.11 g	32.39 g	0.00 g	1.11 g	95.14 g	24.30 g	0.75 g	59.99 g	0.00 g	0.70 g	
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti* isk sertés, Lestyános krumpil leves isk, Alma	Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék LÉ.*, Főtt virsli* 1 db Roppanós*, Fehér kenyér szeletelt	Paradicsomleves*, Banan, Natúr sertésszelet LÉ., Almamártás mir. BETEG*, Burgonya főtt*	Zöldségleves mir*, Halrudacskák l.o., Tört burgonya *, Sav.uborka	Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret *, Happy 0.20 l										
		Energia: 1,065.17 Kcal / 4,452.41 Kj	Energia: 912.16 Kcal / 3,812.83 Kj	Energia: 1,233.89 Kcal / 5,157.66 Kj	Energia: 690.32 Kcal / 2,885.54 Kj	Energia: 1,235.64 Kcal / 5,164.98 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
42.68 g		43.04 g	14.23 g	43.18 g	39.83 g	11.32 g	39.45 g	22.70 g	5.03 g	24.94 g	21.99 g	2.27 g	48.21 g	56.60 g	15.01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
124.22 g	13.93 g	4.19 g	94.88 g	2.73 g	4.23 g	213.78 g	93.27 g	4.38 g	94.84 g	0.00 g	1.15 g	129.98 g	0.00 g	3.67 g		



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00157)</b> <b>Szárnyashús</b> <b>mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Trappista sajt (kg-os)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete		
		Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 497.80 Kcal / 2,080.80 Kj			Energia: 606.31 Kcal / 2,534.38 Kj			Energia: 599.03 Kcal / 2,503.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.10 g	8.00 g	2.10 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	18.60 g	19.29 g	9.24 g	20.17 g	31.10 g	10.94 g	19.57 g	31.05 g	10.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.24 g	16.20 g	0.60 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	59.53 g	0.00 g	1.12 g	59.29 g	0.00 g	2.60 g	58.19 g	0.00 g	2.53 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00413)</b> <b>Laktóz -</b> <b>tejfeh.ment.</b> <b>(+szója) ovis</b>	<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*	Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Fehér kenyér szeletelt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika										
		Energia: 404.14 Kcal / 1,689.31 KJ	Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ	Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ	Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ	Energia: 477.26 Kcal / 1,994.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.69 g	10.43 g	2.95 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	8.14 g	7.64 g	2.14 g	14.24 g	19.18 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.95 g	0.00 g	1.83 g	32.82 g	0.00 g	0.80 g	32.39 g	0.00 g	1.11 g	95.14 g	24.30 g	0.75 g	60.39 g	0.00 g	1.70 g	
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplilevesTm ovi, Alma	Sertésraguleves ovi*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Főtt virsli* 1 db Roppanós*, Fehér kenyér szeletelt	Paradicsomleves*óvoda, Rakott burg. kolbásszal TM. GY, Banan	Zöldségleves mir. GM., Halrudacskák l.o., Tört burgonya *, Sav.uborka	Gulyásleves ovis GM*, Mákos metélt*isk., Happy 0.20 l										
		Energia: 649.69 Kcal / 2,715.70 KJ	Energia: 814.21 Kcal / 3,403.40 KJ	Energia: 1,044.11 Kcal / 4,364.38 KJ	Energia: 685.62 Kcal / 2,865.89 KJ	Energia: 849.17 Kcal / 3,549.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23.77 g		24.65 g	5.80 g	38.37 g	34.11 g	9.80 g	29.53 g	35.64 g	8.43 g	23.62 g	21.69 g	2.20 g	24.30 g	29.05 g	6.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.66 g	8.93 g	3.25 g	88.33 g	0.38 g	2.19 g	155.73 g	61.42 g	5.41 g	95.57 g	0.50 g	3.74 g	119.78 g	20.48 g	0.24 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00413)</b> <b>Laktóz -</b> <b>tejfeh.ment.</b> <b>(+szója) ovis</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Gyümölcsrizsz*óvoda TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir		
		Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 535.91 Kcal / 2,240.10 KJ			Energia: 323.64 Kcal / 1,352.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.14 g	8.00 g	2.10 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	18.89 g	30.98 g	10.80 g	13.24 g	10.13 g	2.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.34 g	24.30 g	0.61 g	62.56 g	24.26 g	0.50 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	32.64 g	0.00 g	2.59 g	32.39 g	0.00 g	1.79 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00415) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Zöldpaprika		
		Energia: 404.14 Kcal / 1,689.31 KJ			Energia: 346.05 Kcal / 1,446.49 KJ			Energia: 364.56 Kcal / 1,523.86 KJ			Energia: 469.15 Kcal / 1,961.05 KJ			Energia: 394.37 Kcal / 1,648.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.69 g	10.43 g	2.95 g	10.16 g	15.71 g	4.18 g	10.82 g	17.27 g	2.30 g	2.94 g	9.72 g	2.30 g	10.04 g	20.90 g	4.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.95 g 0.00 g 1.83 g			37.47 g 2.64 g 1.11 g			37.04 g 2.64 g 1.42 g			88.34 g 26.94 g 0.91 g			38.39 g 2.64 g 2.00 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti GM isk*, Lestyános krumplileves GM, Alma			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Glut. mentes Class. fehér keny			Paradicsomleves GM*, Párolt csirkemell, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Banan, Burgonya főtt*			Zöldségleves mir. GM., Tört burgonya *, Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka			Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Happy 0.20 I		
		Energia: 1,044.30 Kcal / 4,365.17 KJ			Energia: 741.97 Kcal / 3,101.43 KJ			Energia: 1,143.61 Kcal / 4,780.29 KJ			Energia: 705.05 Kcal / 2,947.11 KJ			Energia: 1,183.84 Kcal / 4,948.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.47 g	44.47 g	14.09 g	34.69 g	36.85 g	10.48 g	38.63 g	14.72 g	3.21 g	40.20 g	25.51 g	4.38 g	37.99 g	57.88 g	15.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
125.83 g 13.93 g 3.73 g			66.43 g 1.87 g 0.83 g			210.02 g 91.89 g 1.21 g			76.49 g 0.50 g 3.79 g			123.37 g 5.00 g 4.36 g				
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny			Gyümölcsrizs *mir.*			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			
	Energia: 452.95 Kcal / 1,893.33 KJ			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 KJ			Energia: 382.53 Kcal / 1,598.98 KJ			Energia: 586.96 Kcal / 2,453.49 KJ			Energia: 289.79 Kcal / 1,211.32 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	





### Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

	3.06 g	9.72 g	2.30 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	8.82 g	20.27 g	5.70 g	15.99 g	39.82 g	13.04 g	16.69 g	10.43 g	2.95 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	84.64 g	51.24 g	0.92 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	37.59 g	2.64 g	1.97 g	37.33 g	2.64 g	3.00 g	31.95 g	0.00 g	1.83 g	





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00416) Tej-Tojás (szója) mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 435.89 Kcal / 1,822.02 Kj			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 Kj			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 Kj			Energia: 481.64 Kcal / 2,013.26 Kj			Energia: 477.26 Kcal / 1,994.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.60 g	11.56 g	3.29 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	14.24 g	19.18 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	65.39 g	0.00 g	0.66 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	32.39 g	0.00 g	1.11 g	83.69 g	24.30 g	0.60 g	60.39 g	0.00 g	1.70 g	
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Alma			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves GM*, Banan, Natúr sertésszelet*, Burgonya főtt*, Almamártás LÉ +TM BETEG*			Zöldségleves mir. GM., Halrudacskák l.o., Tört burgonya *, Sav.uborka			Gulyásleves TM isk*, Mákos metélt*isk., Happy 0.20 l		
		Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 Kj			Energia: 772.35 Kcal / 3,228.42 Kj			Energia: 1,227.17 Kcal / 5,129.57 Kj			Energia: 685.62 Kcal / 2,865.89 Kj			Energia: 890.65 Kcal / 3,722.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
37.19 g		33.50 g	8.64 g	36.50 g	36.27 g	10.36 g	36.28 g	21.92 g	5.85 g	23.62 g	21.69 g	2.20 g	27.90 g	33.67 g	8.38 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
127.25 g	13.93 g	3.93 g	68.61 g	0.88 g	0.78 g	216.96 g	91.89 g	1.23 g	95.57 g	0.50 g	3.74 g	116.14 g	19.98 g	0.26 g		







Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00416) Tej- Tojás (szója) mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsesmege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 537.37 Kcal / 2,246.21 KJ			Energia: 520.58 Kcal / 2,176.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.14 g	8.00 g	2.10 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	19.01 g	30.99 g	10.80 g	17.82 g	30.54 g	10.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.34 g	24.30 g	0.61 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	32.86 g	0.00 g	2.61 g	42.99 g	0.00 g	0.84 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet			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, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Minijam 25g 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt.		
		Energia: 435.89 Kcal / 1,822.02 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 481.64 Kcal / 2,013.26 KJ			Energia: 406.86 Kcal / 1,700.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.60 g	11.56 g	3.29 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	12.96 g	19.06 g	4.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	65.39 g	0.00 g	0.66 g	32.94 g	0.00 g	1.66 g	32.39 g	0.00 g	1.11 g	83.69 g	24.30 g	0.60 g	33.74 g	0.00 g	1.69 g	
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplilev. Gm+TM, Alma			Sertésraguleves ovis GM*, Zöldborsófőzelék Gm+TM ovis*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virsli* 1 db Roppanós*			Paradicsomleves GM*, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Natúr sertésszelet*, Banan, Burgonya főtt*			Zöldségleves mir. GM., Halrudacskák l.o., Sav.uborka, Tört burgonya *			Gulyásleves ovis GM*, Mákos metélt*isk., Happy 0.20 l		
		Energia: 607.34 Kcal / 2,538.68 KJ			Energia: 673.89 Kcal / 2,816.86 KJ			Energia: 1,227.17 Kcal / 5,129.57 KJ			Energia: 685.62 Kcal / 2,865.89 KJ			Energia: 849.17 Kcal / 3,549.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
22.62 g		22.25 g	5.54 g	30.18 g	31.22 g	8.66 g	36.28 g	21.92 g	5.85 g	23.62 g	21.69 g	2.20 g	24.30 g	29.05 g	6.69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77.73 g	8.93 g	2.27 g	61.95 g	0.88 g	0.74 g	216.96 g	91.89 g	1.23 g	95.57 g	0.50 g	3.74 g	119.78 g	20.48 g	0.24 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00418) Tej- és tojás- szójamentes óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 535.84 Kcal / 2,239.81 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 535.91 Kcal / 2,240.10 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
		7.26 g	8.00 g	2.10 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	18.89 g	30.98 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
106.64 g	48.60 g	0.62 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	32.64 g	0.00 g	2.59 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 KJ			Energia: 371.65 Kcal / 1,553.50 KJ			Energia: 481.64 Kcal / 2,013.26 KJ			Energia: 334.57 Kcal / 1,398.50 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	11.74 g	15.43 g	4.41 g	8.14 g	7.64 g	2.14 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	5.82 g	7.88 g	1.96 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	33.39 g	0.00 g	1.06 g	67.14 g	24.30 g	0.75 g	83.69 g	24.30 g	0.60 g	47.59 g	16.20 g	0.59 g	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplileves TM, Párolt köles, Brokkolis zöldségköret A, Párolt csirkemell, Alma			Rántottleves levesgyönggyel*, Zöldborsófőz. mir. BETEG*, Párolt csirkemell, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves*, Burgonya főtt*, Párolt csirkemell, Almamártás tejmentes BETEG*, Banan			Zöldségleves mir*, Halrudacsok I.o., Tört burgonya ovi*, Sav.uborka			Zöldborsóleves ovi GM +allergi*, Tészta köret *, Párolt csirkemell, Brokkolimártás tejmentes*, Happy 0.20 l		
		Energia: 883.32 Kcal / 3,692.28 KJ			Energia: 747.00 Kcal / 3,122.46 KJ			Energia: 1,105.61 Kcal / 4,621.45 KJ			Energia: 607.90 Kcal / 2,541.02 KJ			Energia: 876.60 Kcal / 3,664.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
44.24 g		26.94 g	4.75 g	48.65 g	21.79 g	2.68 g	41.75 g	12.21 g	1.76 g	23.19 g	19.99 g	2.04 g	47.78 g	20.99 g	2.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
108.88 g		8.93 g	7.30 g	81.70 g	6.41 g	4.37 g	203.17 g	91.39 g	1.45 g	80.84 g	0.00 g	1.05 g	121.29 g	0.50 g	6.48 g	





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka		
		Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 389.92 Kcal / 1,629.87 Kj			Energia: 346.00 Kcal / 1,446.28 Kj			Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.02 g	10.30 g	3.00 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	12.52 g	10.30 g	3.05 g	11.40 g	15.56 g	4.52 g	15.02 g	10.30 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.89 g	0.00 g	1.82 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	59.94 g	0.00 g	1.22 g	39.44 g	0.00 g	0.62 g	59.89 g	0.00 g	1.82 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00421) Cukorbeteg</b>	<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Főtt tojás*, Mini margarin 70% zs. (10 g)	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 323.64 Kcal / 1,352.82 KJ	Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ	Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ	Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ	Energia: 406.86 Kcal / 1,700.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.24 g 10.13 g 2.86 g	13.08 g 13.87 g 3.84 g	13.74 g 15.43 g 1.96 g	17.54 g 11.48 g 3.18 g	12.96 g 19.06 g 4.11 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	32.39 g 0.00 g 1.79 g	32.82 g 0.00 g 0.80 g	32.39 g 0.00 g 1.11 g	32.44 g 0.00 g 1.17 g	33.74 g 0.00 g 1.69 g	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplileves isk, Párolt csirkemell*isk.felsős, Brokkolis zöldségköret A, Párolt köles, Alma	Főtt virsli* 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék iskola felső*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Paradicsomleves Diab.*, Alma, Párolt csirkemell, Burgonya főtt*, Almamártás diab alk *	Zöldségleves mir. GM., Halrudacskák I.o., Tört burgonya *, Sav.uborka	Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Alma, Tészta köret isk*
		Energia: 609.73 Kcal / 2,548.67 KJ	Energia: 771.71 Kcal / 3,225.75 KJ	Energia: 716.30 Kcal / 2,994.13 KJ	Energia: 685.62 Kcal / 2,865.89 KJ	Energia: 1,021.37 Kcal / 4,269.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
34.04 g 21.04 g 4.84 g		36.35 g 36.46 g 10.59 g	38.25 g 15.31 g 3.04 g	23.62 g 21.69 g 2.20 g	40.31 g 47.91 g 12.66 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
66.98 g 8.93 g 6.64 g		68.40 g 4.55 g 0.95 g	103.49 g 8.93 g 1.05 g	95.57 g 0.50 g 3.74 g	105.31 g 8.93 g 5.31 g	





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00421) Cukorbeteg</b>	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs*óvoda TM			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir		
		Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 535.91 Kcal / 2,240.10 KJ			Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.54 g	11.48 g	3.18 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	18.89 g	30.98 g	10.80 g	13.74 g	10.18 g	2.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.44 g	0.00 g	1.17 g	62.56 g	24.26 g	0.50 g	32.94 g	0.00 g	1.66 g	32.64 g	0.00 g	2.59 g	33.24 g	0.00 g	1.81 g		



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00422)</b> <b>Laktóz-</b> <b>tejfeh.ment.</b> <b>(+szója) isk.</b>	<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Gyümölcslé 2 dl- es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM			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., Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Fehér kenyér szeletelt			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt.		
		Energia: 404.14 Kcal / 1,689.31 Kj			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 Kj			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 Kj			Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 Kj			Energia: 477.26 Kcal / 1,994.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.69 g	10.43 g	2.95 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	8.14 g	7.64 g	2.14 g	14.24 g	19.18 g	4.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.95 g 0.00 g 1.83 g			32.94 g 0.00 g 1.66 g			32.39 g 0.00 g 1.11 g			95.14 g 24.30 g 0.75 g			60.39 g 0.00 g 1.70 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Alma			Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virslit* 1 db Roppanós*			Paradicsomleves*isk.felső s, Rakott burg. kolbásszal TM. GY, Banan			Zöldségleves mir. GM., Halrudacsák l.o., Tört burgonya *, Sav.uborka			Gulyásleves Beteg*, Mákos metélt*isk., Happy 0.20 l		
		Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 Kj			Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 Kj			Energia: 1,118.72 Kcal / 4,676.25 Kj			Energia: 685.62 Kcal / 2,865.89 Kj			Energia: 938.90 Kcal / 3,924.60 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
37.19 g		33.50 g	8.64 g	37.80 g	36.57 g	10.44 g	31.20 g	37.91 g	8.69 g	23.62 g	21.69 g	2.20 g	29.72 g	32.23 g	7.53 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
127.25 g 13.93 g 3.93 g			67.84 g 0.38 g 0.84 g			167.50 g 66.42 g 5.72 g			95.57 g 0.50 g 3.74 g			129.51 g 19.98 g 0.44 g				







### Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.</b>	<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír		
		Energia: 535.84 Kcal / 2,239.81 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 Kj			Energia: 669.85 Kcal / 2,799.97 Kj			Energia: 394.04 Kcal / 1,647.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.26 g	8.00 g	2.10 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	20.19 g	38.10 g	12.84 g	14.52 g	10.25 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.64 g	48.60 g	0.62 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.33 g	0.00 g	2.70 g	59.04 g	0.00 g	1.80 g		





### Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00431) Tejfehérjemen tes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Hamlet			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., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 412.07 Kcal / 1,722.45 Kj			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 Kj			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 Kj			Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 Kj			Energia: 477.26 Kcal / 1,994.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.80 g	10.26 g	2.97 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	8.14 g	7.64 g	2.14 g	14.24 g	19.18 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.19 g	0.00 g	1.30 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	32.39 g	0.00 g	1.11 g	95.14 g	24.30 g	0.75 g	60.39 g	0.00 g	1.70 g	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplileves TM, Alma, Bolognai spagetti TM isk*			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék mirTM.*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Banan			Paradicsomleves*isk.felső s, Rakott burg. kolbásszal TM. GY, Gyümölcsös almapép cukormentes			Zöldségleves*, Halrudacskák l.o., Tört burgonya *, Sav.uborka			Gulyásleves TM isk*, Mákos metélt*isk., Alma		
		Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 Kj			Energia: 1,081.91 Kcal / 4,522.38 Kj			Energia: 907.50 Kcal / 3,793.35 Kj			Energia: 706.68 Kcal / 2,953.92 Kj			Energia: 840.47 Kcal / 3,513.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
37.19 g		33.50 g	8.64 g	43.71 g	36.64 g	10.64 g	28.25 g	37.96 g	8.44 g	25.56 g	22.03 g	2.27 g	27.20 g	33.91 g	8.43 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
127.25 g	13.93 g	3.93 g	136.69 g	53.81 g	0.97 g	118.00 g	26.51 g	5.59 g	98.21 g	0.00 g	3.80 g	104.84 g	28.91 g	0.27 g		













Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00431) Tejfehérjemen tes</b>	<b>Uzsonna</b>	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Gyümölcsrizs isk*TM, Hegeszthető edény 500 ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Uborka, Alma			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Minijam 25g 50%		
		Energia: 516.01 Kcal / 2,156.92 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 452.10 Kcal / 1,889.78 KJ			Energia: 535.91 Kcal / 2,240.10 KJ			Energia: 451.49 Kcal / 1,887.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.44 g	11.55 g	3.32 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	15.62 g	10.90 g	3.05 g	18.89 g	30.98 g	10.80 g	17.66 g	11.48 g	3.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.54 g	24.30 g	1.17 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	70.39 g	8.93 g	1.84 g	32.64 g	0.00 g	2.59 g	56.74 g	24.30 g	1.18 g		



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg</b>	<b>Tízórai</b>	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika		
		Energia: 447.79 Kcal / 1,871.76 Kj			Energia: 382.53 Kcal / 1,598.98 Kj			Energia: 364.56 Kcal / 1,523.86 Kj			Energia: 469.15 Kcal / 1,961.05 Kj			Energia: 321.95 Kcal / 1,345.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.31 g	8.18 g	2.05 g	8.82 g	20.27 g	5.70 g	10.82 g	17.27 g	2.30 g	2.94 g	9.72 g	2.30 g	8.99 g	19.88 g	4.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.25 g 24.30 g 0.64 g			37.59 g 2.64 g 1.97 g			37.04 g 2.64 g 1.42 g			88.34 g 26.94 g 0.91 g			24.89 g 1.65 g 1.70 g			
				 			 			 			 			
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplilev. Gm+TM, Párolt köles, Brokkolis zöldségköret A, Natúr sertésszelet LÉ., Alma			Sertésraguleves GM all*, Zöldborsófőzelék TM+GM all*, Főtt virsli* 1 db Roppanós*, Glut. mentes Class. fehér keny			Zöldségleves GM+TM all.* , Burgonya főtt*, Natúr sertésszelet LÉ., Almamártás LÉ +TM BETEG*, Banan			Zöldségleves GM+TM all.* , Burgonya főtt*, Sült s.máj GM allergiás*, Sav.uborka			Zöldségleves GM+TM all.* , Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Happy 0.20 I		
		Energia: 992.26 Kcal / 4,147.65 Kj			Energia: 718.02 Kcal / 3,001.32 Kj			Energia: 1,069.36 Kcal / 4,469.92 Kj			Energia: 587.08 Kcal / 2,453.99 Kj			Energia: 970.24 Kcal / 4,055.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.92 g	36.79 g	7.70 g	33.69 g	36.26 g	10.49 g	34.18 g	24.21 g	6.12 g	38.35 g	18.97 g	5.13 g	27.23 g	43.40 g	10.67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
118.14 g 8.93 g 10.17 g			62.72 g 1.70 g 3.97 g			174.75 g 71.41 g 4.47 g			63.98 g 0.00 g 2.76 g			113.80 g 5.00 g 5.29 g				
			 			 			 							
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g)			Gyümölcsrizs isk*TM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek, Hamlet			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
	Energia: 308.65 Kcal / 1,290.16 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 369.10 Kcal / 1,542.84 Kj			Energia: 459.55 Kcal / 1,920.92 Kj			Energia: 313.61 Kcal / 1,310.89 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.38 g	8.01 g	2.07 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	11.30 g	18.56 g	5.47 g	16.06 g	26.51 g	9.14 g	20.49 g	11.73 g	3.27 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				



### Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

**(00443)  
Tejfeh.- szőlő-  
dinnye-nut.  
mentes**

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.																
		53.39 g	16.20 g	0.10 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	38.74 g	0.00 g	1.17 g	38.63 g	0.00 g	1.73 g	31.15 g	0.00 g	1.19 g
<b>Tízórai</b>	<p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Abonett GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%</p>				<p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka</p>				<p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka</p>				<p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Fehér kenyér szeletelt</p>	<p>Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika</p>		
	Energia: 404.14 Kcal / 1,689.31 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ			Energia: 477.26 Kcal / 1,994.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.69 g	10.43 g	2.95 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	8.14 g	7.64 g	2.14 g	14.24 g	19.18 g	4.25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.95 g	0.00 g	1.83 g	32.94 g	0.00 g	1.66 g	32.39 g	0.00 g	1.11 g	95.14 g	24.30 g	0.75 g	60.39 g	0.00 g	1.70 g		
<b>Ebéd</b>	<p>Lestyános krumplileves TM, Bolognai spagetti TM isk*, Alma</p>				<p>Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék mirTM.*, Főtt virsli 1 db Roppanós*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ</p>				<p>Paradicsomleves*isk.felső s, Rakott burg. kolbásszal TM. GY, Banan</p>				<p>Zöldségleves GM+TM all.* , Tört burgonya hagymás ovis*, Sav.uborka, Reszelt máj GM+TM*</p>	<p>Gulyásleves TM isk*, Mákos metélt*isk., Happy 0.20 l</p>		
	Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 KJ			Energia: 819.49 Kcal / 3,425.47 KJ			Energia: 1,118.72 Kcal / 4,676.25 KJ			Energia: 590.62 Kcal / 2,468.79 KJ			Energia: 890.65 Kcal / 3,722.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	37.19 g	33.50 g	8.64 g	40.46 g	36.39 g	10.39 g	31.20 g	37.91 g	8.69 g	37.90 g	24.93 g	4.35 g	27.90 g	33.67 g	8.38 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
127.25 g	13.93 g	3.93 g	76.19 g	2.38 g	0.83 g	167.50 g	66.42 g	5.72 g	52.20 g	0.00 g	4.62 g	116.14 g	19.98 g	0.26 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00443)</b> <b>Tejfeh.- szőlő-</b> <b>dinnye-nut.</b> <b>mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek, Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir		
		Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 459.54 Kcal / 1,920.88 KJ			Energia: 607.77 Kcal / 2,540.48 KJ			Energia: 394.04 Kcal / 1,647.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.14 g	8.00 g	2.10 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	12.52 g	18.50 g	5.50 g	20.29 g	31.11 g	10.94 g	14.52 g	10.25 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.34 g	24.30 g	0.61 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	58.74 g	0.00 g	1.65 g	59.51 g	0.00 g	2.62 g	59.04 g	0.00 g	1.80 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00449) TM-toj-szoja-zab-ol.m.-cit-ban-kók</b>	<b>Tízórai</b>	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 313.61 Kcal / 1,310.89 Kj			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 Kj			Energia: 428.22 Kcal / 1,789.96 Kj			Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 Kj			Energia: 477.26 Kcal / 1,994.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.49 g	11.73 g	3.27 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	13.62 g	14.06 g	2.10 g	7.10 g	8.00 g	2.10 g	14.24 g	19.18 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.15 g	0.00 g	1.19 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.18 g	0.00 g	1.02 g	74.24 g	16.20 g	0.60 g	60.39 g	0.00 g	1.70 g	
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti oviss GM+TM*, Lestyános krumplilev. Gm+TM, Alma			Sertésraguleves oviss GM*, Főtt virsli 1 db Roppanós*, Zöldborsófőzelék Gm +TM oviss*, Zsemle vizes friss			Paradicsomleves GM*, Alma, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Burgonya főtt*, Natúr sertésszelet*			Zöldségleves mir. GM., Tört burgonya *, Natúr sertésszelet*, Sav.uborka			Gulyásleves GM., Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret oviss*, Happy 0.20 l		
		Energia: 686.60 Kcal / 2,869.99 Kj			Energia: 847.09 Kcal / 3,540.84 Kj			Energia: 1,016.93 Kcal / 4,250.77 Kj			Energia: 642.32 Kcal / 2,684.90 Kj			Energia: 1,050.66 Kcal / 4,391.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.42 g	26.62 g	5.87 g	34.32 g	31.78 g	8.83 g	33.63 g	22.27 g	5.65 g	31.57 g	23.33 g	4.56 g	41.64 g	57.17 g	15.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.86 g	11.93 g	2.86 g	104.27 g	0.88 g	0.99 g	166.96 g	49.39 g	1.11 g	74.45 g	0.50 g	3.81 g	89.29 g	0.00 g	5.26 g		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			
	Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 Kj			Energia: 606.31 Kcal / 2,534.38 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	
	7.14 g	8.00 g	2.10 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	20.17 g	31.10 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		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

(00450) Olajos mag mentes (+mák)

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.																
	82.34 g	24.30 g	0.61 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.29 g	0.00 g	2.60 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g	
Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zsemle vizes friss, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Zöldpaprika			
	Energia: 404.14 Kcal / 1,689.31 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 KJ			Energia: 470.40 Kcal / 1,966.27 KJ			Energia: 477.26 Kcal / 1,994.95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	16.69 g	10.43 g	2.95 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	15.12 g	15.56 g	2.10 g	7.18 g	8.00 g	2.10 g	14.24 g	19.18 g	4.25 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.95 g	0.00 g	1.83 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.21 g	0.00 g	1.12 g	90.44 g	32.40 g	0.60 g	60.39 g	0.00 g	1.70 g		
Ebéd	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Alma			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék iskola felső*, Zsemle vizes friss			Paradicsomleves*isk.felső s, Rakott burg. kolbásszal TM. GY, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Tört burgonya *, Sav.uborka			Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Happy 0.20 l			
	Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 KJ			Energia: 806.91 Kcal / 3,372.88 KJ			Energia: 1,118.72 Kcal / 4,676.25 KJ			Energia: 705.05 Kcal / 2,947.11 KJ			Energia: 1,235.64 Kcal / 5,164.98 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	37.19 g	33.50 g	8.64 g	36.99 g	36.52 g	10.66 g	31.20 g	37.91 g	8.69 g	40.20 g	25.51 g	4.38 g	48.21 g	56.60 g	15.01 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
127.25 g	13.93 g	3.93 g	81.72 g	4.55 g	0.95 g	167.50 g	66.42 g	5.72 g	76.49 g	0.50 g	3.79 g	129.98 g	0.00 g	5.44 g		







Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00450) Olajos mag mentes (+mák)</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)			Gyümölcsrizs *mir.*			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír		
		Energia: 470.40 Kcal / 1,966.27 Kj			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 Kj			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 Kj			Energia: 606.31 Kcal / 2,534.38 Kj			Energia: 394.04 Kcal / 1,647.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.18 g	8.00 g	2.10 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	20.17 g	31.10 g	10.94 g	14.52 g	10.25 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.44 g	32.40 g	0.60 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.29 g	0.00 g	2.60 g	59.04 g	0.00 g	1.80 g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00446) Pépes felnőtt</b>	<b>Ebéd</b>	Hig s.répa+burg.püré +dar.hús, Darálthús*, Husgombocleves turmix, Krémtúró Milli 90 g, Gyümölcsös almapép cukormentes	Rántottleves turmix, Trappista sajt (kg-os), Hig burgonyapüré+dar.hús, Happy 0.20 l, Krémtúró Milli 90 g	Daragaluskaleves turmix, Hig tökpüré+burgonya +dar.hús, Darálthús*, Gyümölcsjoghurt (125 g-os), Banan	Gyümölcsjoghurt (125 g-os), Hig burgonyafőzspüré +d.hús*, Darálthús*, Almakompót NORMÁL*, Csontleves turmix	Sertésraguleves turmix, Hig s.répa+burg.püré +dar.hús, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Darálthús*, Banan										
		Energia: 961.00 Kcal / 4,016.98 Kj	Energia: 933.99 Kcal / 3,904.08 Kj	Energia: 1,208.04 Kcal / 5,049.61 Kj	Energia: 1,126.30 Kcal / 4,707.93 Kj	Energia: 1,226.98 Kcal / 5,128.78 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.91 g	49.27 g	16.02 g	37.54 g	38.69 g	15.43 g	43.45 g	56.37 g	19.26 g	44.20 g	48.72 g	16.93 g	44.91 g	58.80 g	18.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.71 g	35.87 g	4.91 g	105.19 g	22.76 g	8.37 g	128.34 g	73.88 g	5.02 g	124.46 g	44.28 g	5.51 g	125.83 g	56.78 g	3.97 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00411) Tej, banán-, citrus mentes</b>	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), Fehér kenyér szeletelt, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka	Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika
<b>Ebéd</b>	<b>(00411) Tej, banán-, citrus mentes</b>	Burgundi ragu GM ovi, Bulgur köret , Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Happy 0.20 l	Zöldborsóleves ovis *, Gyros tál GY TM.	Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsináltleves ovis*, Alma	Csontleves ovis, Sült csirkecomb (egész) BETEG*, Párolt barnarizs ovi, Grill zöldségek isk*	Babgulyás GM, Krumplis tészta*óvoda, Sav.uborka, Alma
<b>Uzsonna</b>	<b>(00411) Tej, banán-, citrus mentes</b>	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), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka	Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g)	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető





### Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00411) Tej-, banán-, citrus mentes</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Tojásfőtt, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)	Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika
<b>Ebéd</b>	<b>(00411) Tej-, banán-, citrus mentes</b>	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplilevesTm ovi, Alma	Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves ovi*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Zsemle vizes friss	Paradicsomleves*óvoda, Burgonya főtt*, Párolt csirkemell, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Alma	Zöldségleves mir. GM., Sav.uborka, Tört burgonya* isk.alsós, Reszelt máj GM+TM*	Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Happy 0.20 l
<b>Uzsonna</b>	<b>(00411) Tej-, banán-, citrus mentes</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Jégcsapretek, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek, Zsemle vizes friss	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető







Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00133) Mogyoróment es</b>	<b>Tízórai</b>	Alma, Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g), Mini margarin 70% zs. (10 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Zsemle vizes friss	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g)	Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)										
		Energia: 360.83 Kcal / 1,508.27 KJ	Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94 KJ	Energia: 439.63 Kcal / 1,837.65 KJ	Energia: 401.09 Kcal / 1,676.56 KJ	Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 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	13.12 g	15.56 g	4.55 g	13.62 g	9.94 g	3.09 g	15.12 g	10.31 g	3.00 g	13.12 g	18.56 g	5.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	63.89 g	25.13 g	0.12 g	60.21 g	0.00 g	1.07 g	72.99 g	0.00 g	1.41 g	60.06 g	0.00 g	1.82 g	59.76 g	0.00 g	1.67 g	
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyum.leves *mirelit*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Tarhonyáshús gyerek	Minestrone GM*, Burgonyapüré pehelyből, Párizsi szelet ovi TM*	BrokkolikréMLEVES ovis GM+TM, LeCSÓS sertéSSzelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma	Csontleves LÉ.* , Zöldbabfőzelék isk.*felsős, SertéSpörkölt feltétként 8dkg*, Fehér kenyér szeletelt	Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Banan										
		Energia: 804.92 Kcal / 3,364.57 KJ	Energia: 831.82 Kcal / 3,477.01 KJ	Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ	Energia: 827.92 Kcal / 3,460.71 KJ	Energia: 1,210.42 Kcal / 5,059.56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.82 g	20.65 g	4.96 g	35.60 g	43.18 g	7.29 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	32.49 g	39.11 g	10.68 g	44.40 g	45.16 g	12.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
130.41 g	20.45 g	3.76 g	73.90 g	4.03 g	4.98 g	90.14 g	8.93 g	4.33 g	84.82 g	0.50 g	5.21 g	154.39 g	52.08 g	5.56 g		
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt	Erdei gyüm. köles puding, Hegeszthető edény 200ml	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Tojásfőtt	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes, Zsemle vizes friss	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma, Zöldpaprika, Kocka sajt (17 g-os)*											
	Energia: 391.09 Kcal / 1,634.76 KJ	Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 KJ	Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 KJ	Energia: 488.89 Kcal / 2,043.56 KJ	Energia: 457.94 Kcal / 1,914.19 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

	12.62 g	10.31 g	3.05 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	14.46 g	14.00 g	3.98 g	7.44 g	8.30 g	2.10 g	16.02 g	18.42 g	8.13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.11 g	0.00 g	1.22 g	62.56 g	9.40 g	0.27 g	59.64 g	0.00 g	0.81 g	93.34 g	35.82 g	0.62 g	55.94 g	8.93 g	1.26 g







Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

(00137) Tej és fruktózmentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>		Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete	Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Zsemle vizes friss, Uborka	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt	Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss	
		Energia: 502.71 Kcal / 2,101.33 KJ	Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94 KJ	Energia: 384.04 Kcal / 1,605.29 KJ	Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ	Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 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	13.12 g 15.56 g 4.55 g	12.02 g 10.25 g 3.05 g	13.84 g 10.19 g 2.86 g	13.12 g 18.56 g 5.50 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	60.21 g 0.00 g 1.07 g	59.09 g 0.00 g 1.20 g	33.41 g 0.00 g 1.81 g	59.76 g 0.00 g 1.67 g	
	<b>Ebéd</b>		Zöldségleves mir. GM., Tarhonyáshús gyerek	Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Burgonyapüre TM.*	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsős sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs	Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Csontleves LÉ.*, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Fehér kenyér szeletelt	Pásztortarhonya GM*, Gombaleves zöldséges GM, Sav.uborka
			Energia: 694.40 Kcal / 2,902.59 KJ	Energia: 644.22 Kcal / 2,692.84 KJ	Energia: 653.11 Kcal / 2,730.00 KJ	Energia: 670.32 Kcal / 2,801.94 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
			24.82 g 25.72 g 5.42 g	30.18 g 45.38 g 7.53 g	31.52 g 22.81 g 4.67 g	28.93 g 31.18 g 8.12 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
		89.73 g 0.50 g 6.61 g	27.69 g 0.50 g 7.65 g	79.64 g 0.00 g 2.34 g	67.00 g 0.50 g 5.88 g	121.34 g 6.65 g 3.10 g	
<b>Uzsonna</b>			Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Sertés parizer szeletelt 5dkg	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt.	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zöldpaprika
			Energia: 424.91 Kcal / 1,776.12 KJ	Energia: 393.50 Kcal / 1,644.83 KJ	Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 KJ	Energia: 441.57 Kcal / 1,845.76 KJ	Energia: 405.80 Kcal / 1,696.24 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			18.92 g 11.61 g 3.32 g	13.52 g 18.14 g 5.54 g	14.46 g 14.00 g 3.98 g	14.52 g 15.50 g 2.10 g	15.24 g 10.43 g 3.00 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		59.26 g	0.00 g	1.18 g	43.54 g	0.00 g	1.79 g	59.64 g	0.00 g	0.81 g	58.19 g	0.00 g	1.10 g	60.84 g	0.00 g	1.80 g
<b>(00142) Fahéj mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Baromfi parizer cs.(5 dkg)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			Energia: 371.69 Kcal / 1,553.66 KJ			Energia: 435.27 Kcal / 1,819.43 KJ			Energia: 401.09 Kcal / 1,676.56 KJ			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 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	11.84 g	15.44 g	4.41 g	11.34 g	10.18 g	2.91 g	15.12 g	10.31 g	3.00 g	13.12 g	18.56 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.15 g	16.20 g	0.63 g	33.56 g	0.00 g	1.06 g	61.54 g	0.00 g	1.26 g	60.06 g	0.00 g	1.82 g	59.76 g	0.00 g	1.67 g		
<b>(00142) Fahéj mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves mir* , Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Hawaii szelet ovi GM+TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Párolt barnarizs , Leccós sertésszelet ovi GM, Alma			Csontleves LÉ.*, Sertéspörkölt TM , Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Fehér kenyér szeletelt			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovis *, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 813.45 Kcal / 3,400.22 KJ			Energia: 363.79 Kcal / 1,520.64 KJ			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ			Energia: 670.32 Kcal / 2,801.94 KJ			Energia: 1,052.31 Kcal / 4,398.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.14 g	26.02 g	5.49 g	28.64 g	21.28 g	5.43 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	28.93 g	31.18 g	8.12 g	36.20 g	38.38 g	10.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.00 g	0.00 g	4.02 g	13.89 g	0.50 g	5.85 g	90.14 g	8.93 g	5.32 g	67.00 g	0.50 g	5.88 g	138.35 g	52.03 g	5.37 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00142) Fahéj mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Főtt tojás*			Kifli tejes (44 g)*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka		
		Energia: 424.91 Kcal / 1,776.12 Kj			Energia: 532.34 Kcal / 2,225.18 Kj			Energia: 428.94 Kcal / 1,792.97 Kj			Energia: 446.17 Kcal / 1,864.99 Kj			Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.92 g	11.61 g	3.32 g	18.54 g	30.72 g	10.19 g	14.36 g	13.99 g	3.98 g	9.40 g	9.50 g	2.10 g	18.82 g	11.60 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.26 g	0.00 g	1.18 g	44.79 g	0.00 g	0.84 g	59.47 g	0.00 g	0.81 g	78.44 g	29.52 g	0.11 g	59.09 g	0.00 g	1.18 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00153) Sertéshús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka	Kifli tejes (44 g)*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka										
		Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 KJ	Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 KJ	Energia: 495.67 Kcal / 2,071.90 KJ	Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 KJ	Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 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	13.02 g	15.55 g	4.55 g	14.62 g	11.50 g	3.05 g	13.74 g	10.18 g	2.86 g	13.02 g	15.55 g	4.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.99 g	33.23 g	0.13 g	60.04 g	0.00 g	1.07 g	81.39 g	1.80 g	0.77 g	33.24 g	0.00 g	1.81 g	60.04 g	0.00 g	1.07 g	
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyum.leves *mirelit*, Párolt csirkemell, Rizi-bizi mir.*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Rizsleves beteg*, Párizsi csirkemell A , Burgonyapüré pehelyből	Brokkolikrémleves mir.*, Párolt barnarizs , LecsósCsmellFriss lecsó, Mandarin	Zöldségleves mir*, Zöldbabfőzelék isk.*alsós, Gombapörkölt TM*+GM, Zsemle vizes friss	Gombaleves zöldséges*, Párolt rizsköret*, PároltVegyesZöldségköret , Párolt csirkemell zöldfűszeres, Sav.uborka, Banan										
		Energia: 771.16 Kcal / 3,223.45 KJ	Energia: 737.85 Kcal / 3,084.21 KJ	Energia: 904.96 Kcal / 3,782.73 KJ	Energia: 649.07 Kcal / 2,713.11 KJ	Energia: 1,048.92 Kcal / 4,384.49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
35.13 g		13.71 g	1.76 g	44.17 g	28.14 g	3.74 g	45.75 g	37.05 g	9.11 g	24.21 g	25.30 g	4.42 g	45.86 g	29.06 g	3.78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
125.21 g	21.41 g	3.37 g	75.68 g	4.12 g	4.12 g	95.30 g	0.94 g	6.13 g	79.14 g	0.00 g	6.58 g	148.49 g	52.39 g	7.86 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00153) Sertéshús mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka	Erdei gyüm. köles puding	Zsemle vizes friss, Kocka sajt (17 g-os)*, Főtt tojás*, Uborka	Kifli tejes (44 g)*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcsös almapép cukormentes	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os), Zöldpaprika										
		Energia: 323.88 Kcal / 1,353.82 KJ	Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 KJ	Energia: 485.90 Kcal / 2,031.06 KJ	Energia: 313.17 Kcal / 1,309.05 KJ	Energia: 433.28 Kcal / 1,811.11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.52 g	9.94 g	3.09 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	21.02 g	16.99 g	8.02 g	4.90 g	8.40 g	2.00 g	17.54 g	19.30 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.74 g	0.00 g	1.36 g	62.56 g	9.40 g	0.27 g	60.23 g	0.00 g	1.21 g	52.84 g	28.62 g	0.11 g	33.83 g	0.00 g	1.09 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00157) Szárnyashús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet, Alma	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Trappista sajt (kg-os)	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Kocka sajt (17 g-os)*, Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka
		Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 Kj	Energia: 427.40 Kcal / 1,786.53 Kj	Energia: 447.73 Kcal / 1,871.51 Kj	Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 Kj	Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 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	17.32 g 19.17 g 9.10 g	13.00 g 10.93 g 6.00 g	18.79 g 30.98 g 10.80 g	18.82 g 11.60 g 3.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	71.99 g 33.23 g 0.13 g	32.88 g 0.00 g 1.11 g	61.25 g 0.00 g 1.06 g	32.39 g 0.00 g 2.54 g	59.09 g 0.00 g 1.18 g	
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mirelit*, Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Minestrone isk*, Natúrselet*, Burgonyapüré pehelyből	Brokkolikrémleves mir.*, Lecsős sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs, Alma	Csontleves*, Zöldbabfőzelék GM+TM isk., Sertéspörkölt GM* +TM isk., Fehér kenyér szeletelt	Húsgombóclevés, Nudli szilvalekvárral GY, Banan
		Energia: 804.92 Kcal / 3,364.57 Kj	Energia: 593.98 Kcal / 2,482.84 Kj	Energia: 795.08 Kcal / 3,323.43 Kj	Energia: 657.14 Kcal / 2,746.85 Kj	Energia: 1,346.90 Kcal / 5,630.04 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.82 g 20.65 g 4.96 g	38.59 g 19.71 g 5.28 g	34.86 g 29.41 g 6.23 g	28.75 g 29.87 g 8.08 g	32.31 g 21.84 g 4.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
130.41 g 20.45 g 3.76 g	64.85 g 3.53 g 7.03 g	96.25 g 9.87 g 4.46 g	67.05 g 0.00 g 4.11 g	248.85 g 104.13 g 1.14 g		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka	Erdei gyüm. köles puding	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma	
	Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 Kj	Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 Kj	Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 Kj	Energia: 488.89 Kcal / 2,043.56 Kj	Energia: 457.15 Kcal / 1,910.89 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	17.54 g 11.48 g 3.18 g	13.27 g 5.36 g 2.22 g	20.07 g 31.10 g 10.94 g	7.44 g 8.30 g 2.10 g	7.70 g 8.60 g 2.15 g	





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		32.44 g	0.00 g	1.17 g	62.56 g	9.40 g	0.27 g	59.04 g	0.00 g	2.55 g	93.34 g	35.82 g	0.62 g	84.74 g	25.13 g	0.62 g		
<b>(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zsemle vizes friss, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Jégcsapretek			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)				
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 Kj			Energia: 371.69 Kcal / 1,553.66 Kj			Energia: 505.67 Kcal / 2,113.70 Kj			Energia: 401.09 Kcal / 1,676.56 Kj			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 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	11.84 g	15.44 g	4.41 g	12.62 g	10.30 g	3.05 g	15.12 g	10.31 g	3.00 g	13.12 g	18.56 g	5.50 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	65.75 g	33.23 g	0.66 g	33.56 g	0.00 g	1.06 g	88.19 g	0.00 g	1.27 g	60.06 g	0.00 g	1.82 g	59.76 g	0.00 g	1.67 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Lecsós sertésszelet ovi GM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves ovis GM*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Sertéspörkölt TM , Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Husgombocleves GM*, Nudli szilvalekvárral GY, Banan				
		Energia: 775.62 Kcal / 3,242.09 Kj			Energia: 645.45 Kcal / 2,697.98 Kj			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 Kj			Energia: 648.51 Kcal / 2,710.77 Kj			Energia: 1,423.71 Kcal / 5,951.11 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
22.46 g		20.70 g	4.92 g	28.88 g	45.36 g	7.58 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	27.04 g	31.12 g	8.03 g	35.08 g	26.30 g	6.53 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
123.71 g	14.99 g	4.64 g	29.34 g	0.50 g	7.65 g	90.14 g	8.93 g	5.32 g	57.67 g	0.40 g	5.81 g	255.21 g	104.13 g	4.02 g				





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Erdei gyüm. köles puding TM	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Főtt tojás*	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma										
		Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 KJ	Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ	Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 KJ	Energia: 488.89 Kcal / 2,043.56 KJ	Energia: 391.11 Kcal / 1,634.84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.64 g	11.49 g	3.18 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	14.46 g	14.00 g	3.98 g	7.44 g	8.30 g	2.10 g	8.70 g	8.24 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.61 g	0.00 g	1.17 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	59.64 g	0.00 g	0.81 g	93.34 g	35.82 g	0.62 g	69.54 g	25.13 g	0.76 g		







Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00415) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma	Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg)	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Jégcsapretek	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ	Energia: 358.03 Kcal / 1,496.57 KJ	Energia: 422.78 Kcal / 1,767.22 KJ	Energia: 318.20 Kcal / 1,330.08 KJ	Energia: 369.10 Kcal / 1,542.84 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	8.82 g 17.27 g 4.75 g	8.42 g 12.02 g 3.25 g	10.92 g 12.03 g 3.20 g	11.30 g 18.56 g 5.47 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	65.75 g 33.23 g 0.66 g	38.04 g 2.64 g 1.37 g	66.19 g 2.64 g 1.57 g	38.06 g 2.64 g 2.12 g	38.74 g 0.00 g 1.17 g	
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcslev. *mir.* LÉ., Tarhonyás hus GM gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Minestrone GM*, Párizsi szelet LÉ.+TM*, Burgonyapüré pehelyből	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma	Csontleves LÉ.*, Zöldbabfőzelék GM+TM isk., Sertéspörkölt GM* +TM isk., Glut. mentes Class. fehér keny	Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya GM*, Sav.uborka, Banan
		Energia: 756.81 Kcal / 3,163.47 KJ	Energia: 864.28 Kcal / 3,612.69 KJ	Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ	Energia: 605.34 Kcal / 2,530.32 KJ	Energia: 1,298.09 Kcal / 5,426.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.18 g 19.66 g 4.64 g	39.14 g 44.76 g 7.88 g	32.12 g 23.41 g 4.72 g	23.89 g 30.07 g 7.99 g	33.25 g 46.98 g 13.45 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
130.19 g 21.92 g 4.16 g	74.88 g 4.03 g 3.06 g	90.14 g 8.93 g 2.36 g	57.26 g 1.49 g 3.90 g	181.84 g 58.08 g 3.24 g		
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Erdei gyüm. köles puding	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Főtt tojás*	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny, Gyümölcsös almapép cukormentes	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Miniméz MARYKER (20 g), Alma	
	Energia: 405.56 Kcal / 1,695.24 KJ	Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 KJ	Energia: 409.59 Kcal / 1,712.09 KJ	Energia: 504.15 Kcal / 2,107.35 KJ	Energia: 374.26 Kcal / 1,564.41 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

	14.74 g	20.33 g	5.42 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	10.18 g	22.71 g	6.08 g	3.36 g	10.02 g	2.30 g	3.50 g	10.32 g	2.35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37.30 g	2.64 g	1.58 g	62.56 g	9.40 g	0.27 g	37.51 g	2.64 g	1.21 g	95.64 g	62.76 g	0.93 g	62.74 g	27.77 g	0.92 g





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00416) Tej- Tojás (szója) mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Jégcsapretek			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 Kj			Energia: 396.19 Kcal / 1,656.07 Kj			Energia: 539.49 Kcal / 2,255.07 Kj			Energia: 527.63 Kcal / 2,205.49 Kj			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.31 g	8.18 g	2.05 g	11.84 g	18.44 g	5.36 g	18.92 g	11.60 g	3.32 g	18.42 g	30.60 g	10.19 g	13.12 g	18.56 g	5.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	55.25 g 24.30 g 0.64 g			33.11 g 0.00 g 1.66 g			87.34 g 0.00 g 1.23 g			44.01 g 0.00 g 0.86 g			59.76 g 0.00 g 1.67 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Leccsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves LÉ.*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Zsemle vizes friss			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Banan		
		Energia: 775.62 Kcal / 3,242.09 Kj			Energia: 393.99 Kcal / 1,646.88 Kj			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 Kj			Energia: 703.34 Kcal / 2,939.96 Kj			Energia: 1,210.42 Kcal / 5,059.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.46 g	20.70 g	4.92 g	32.82 g	22.79 g	5.93 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	28.43 g	31.36 g	8.10 g	44.40 g	45.16 g	12.49 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
123.71 g 14.99 g 4.64 g			13.82 g 0.50 g 5.89 g			90.14 g 8.93 g 2.36 g			74.60 g 0.50 g 5.81 g			154.39 g 52.08 g 5.56 g				
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma			
	Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 Kj			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 Kj			Energia: 606.08 Kcal / 2,533.41 Kj			Energia: 488.89 Kcal / 2,043.56 Kj			Energia: 391.11 Kcal / 1,634.84 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17.64 g	11.49 g	3.18 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	20.17 g	31.11 g	10.94 g	7.44 g	8.30 g	2.10 g	8.70 g	8.24 g	2.19 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55.25 g 24.30 g 0.64 g			33.11 g 0.00 g 1.66 g			87.34 g 0.00 g 1.23 g			44.01 g 0.00 g 0.86 g			59.76 g 0.00 g 1.67 g				





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

(00418) Tej-  
és tojás-  
szójamentes  
óvoda

	32.61 g	0.00 g	1.17 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	59.21 g	0.00 g	2.55 g	93.34 g	35.82 g	0.62 g	69.54 g	25.13 g	0.76 g
<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Fehér kenyér szeletelt, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
	Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ			Energia: 396.19 Kcal / 1,656.07 KJ			Energia: 409.91 Kcal / 1,713.42 KJ			Energia: 593.67 Kcal / 2,481.54 KJ			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 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	11.84 g	18.44 g	5.36 g	19.90 g	4.24 g	1.46 g	17.42 g	30.96 g	10.15 g	13.12 g	18.56 g	5.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.75 g	33.23 g	0.66 g	33.11 g	0.00 g	1.66 g	72.10 g	0.00 g	1.27 g	59.21 g	0.00 g	0.72 g	59.76 g	0.00 g	1.67 g	
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone ovi GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm +TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Lecsós sertésszelet ovi GM, Brokkolikrémléves ovis GM+TM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves LÉ.* , Zöldbabfőzelék mir. TM.* , Sertéspörkölt TM , Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Banan		
	Energia: 775.62 Kcal / 3,242.09 KJ			Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ			Energia: 668.14 Kcal / 2,792.83 KJ			Energia: 1,210.42 Kcal / 5,059.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.46 g	20.70 g	4.92 g	30.49 g	22.08 g	5.69 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	27.79 g	31.30 g	8.03 g	44.40 g	45.16 g	12.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.71 g	14.99 g	4.64 g	13.52 g	0.50 g	6.76 g	90.14 g	8.93 g	5.32 g	61.28 g	0.50 g	5.81 g	154.39 g	52.08 g	5.56 g	
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Erdei gyüm. köles puding TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma		
	Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 606.08 Kcal / 2,533.41 KJ			Energia: 418.49 Kcal / 1,749.29 KJ			Energia: 391.11 Kcal / 1,634.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.64 g	11.49 g	3.18 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	20.17 g	31.11 g	10.94 g	6.16 g	8.18 g	1.96 g	8.70 g	8.24 g	2.19 g





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.61 g	0.00 g	1.17 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	59.21 g	0.00 g	2.55 g	66.69 g	35.82 g	0.61 g	69.54 g	25.13 g	0.76 g













Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet, Alma	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka
		Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 KJ	Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 KJ	Energia: 435.27 Kcal / 1,819.43 KJ	Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ	Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94 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	13.02 g 15.55 g 4.55 g	11.34 g 10.18 g 2.91 g	13.40 g 10.32 g 2.97 g	13.12 g 15.56 g 4.55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	71.99 g 33.23 g 0.13 g	60.04 g 0.00 g 1.07 g	61.54 g 0.00 g 1.26 g	39.21 g 0.00 g 1.32 g	60.21 g 0.00 g 1.07 g	
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Rizi-bizi mir.*, Párolt csirkemell, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Rizsleves beteg*, Burgonyapüré pehely.TM, Párizsi csirkemell A	Brokkolikrémleves isk. TM, Párolt barnarizs , LecsősCsmellFriss lecsó, Alma	Zöldségleves mir*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Gombapörkölt*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Gombaleves zölds. GM all*, Nudli szilvalekvárral GY, Banan
		Energia: 741.86 Kcal / 3,100.97 KJ	Energia: 551.48 Kcal / 2,305.19 KJ	Energia: 797.02 Kcal / 3,331.54 KJ	Energia: 598.67 Kcal / 2,502.44 KJ	Energia: 1,219.52 Kcal / 5,097.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
34.77 g 13.76 g 1.72 g		37.45 g 30.32 g 4.03 g	42.56 g 31.20 g 7.65 g	27.03 g 21.24 g 2.32 g	25.28 g 13.09 g 1.65 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
118.51 g 15.95 g 4.25 g		31.12 g 0.59 g 6.79 g	84.99 g 8.93 g 4.05 g	67.48 g 0.00 g 6.59 g	244.17 g 104.13 g 2.99 g	





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcsös almapép cukormentes			Fehér kenyér szeletelt, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma		
		Energia: 323.88 Kcal / 1,353.82 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 KJ			Energia: 456.17 Kcal / 1,906.79 KJ			Energia: 423.83 Kcal / 1,771.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.52 g	9.94 g	3.09 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	14.46 g	14.00 g	3.98 g	7.40 g	8.30 g	2.10 g	8.74 g	8.24 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.74 g	0.00 g	1.36 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	59.64 g	0.00 g	0.81 g	85.24 g	27.72 g	0.61 g	77.64 g	33.23 g	0.77 g		
 						 						 				





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00421) Cukorbeteg</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete	Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g)	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg
		Energia: 535.68 Kcal / 2,239.14 Kj	Energia: 371.69 Kcal / 1,553.66 Kj	Energia: 320.92 Kcal / 1,341.45 Kj	Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 Kj	Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.89 g 30.99 g 10.80 g	11.84 g 15.44 g 4.41 g	11.34 g 10.18 g 2.91 g	13.84 g 10.19 g 2.86 g	11.74 g 18.43 g 5.36 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	32.56 g 0.00 g 2.54 g	33.56 g 0.00 g 1.06 g	33.54 g 0.00 g 1.26 g	33.41 g 0.00 g 1.81 g	32.94 g 0.00 g 1.66 g	
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyum.leves Diab.*mir*, Tarhonyáshús gyerek, Alma	Minestrone GM*, Vegyes zöldségköret A, Párizsi szelet*, Alma	Lecsós sertésszelet isk GM, Brokkolikrémeleves isk.GM+TM, Párolt barnarizs , Alma	Csontleves LÉ.*, Zöldbabfőzelék*, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Gombaleves zöldséges GM, Páztortarhonya ovis*, Sav.uborka, Alma
		Energia: 662.93 Kcal / 2,771.05 Kj	Energia: 881.94 Kcal / 3,686.51 Kj	Energia: 545.16 Kcal / 2,278.77 Kj	Energia: 674.21 Kcal / 2,818.20 Kj	Energia: 842.07 Kcal / 3,519.85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
23.74 g 21.60 g 5.14 g		40.61 g 47.51 g 8.02 g	28.88 g 20.97 g 4.44 g	27.74 g 32.72 g 10.55 g	33.55 g 38.73 g 10.02 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92.29 g 9.87 g 4.69 g		70.87 g 9.90 g 7.92 g	59.04 g 8.93 g 2.31 g	59.70 g 0.50 g 2.96 g	88.35 g 9.53 g 5.25 g	







Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00421) Cukorbeteg</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Főtt tojás*	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Gyümölcsös almapép cukormentes	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika, Alma										
		Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 KJ	Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ	Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ	Energia: 404.54 Kcal / 1,690.98 KJ	Energia: 411.40 Kcal / 1,719.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.64 g	11.49 g	3.18 g	11.24 g	18.38 g	5.36 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	17.84 g	11.78 g	3.18 g	18.36 g	12.21 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.61 g	0.00 g	1.17 g	32.09 g	0.00 g	1.64 g	32.82 g	0.00 g	0.80 g	43.44 g	11.52 g	1.18 g	43.89 g	8.93 g	1.17 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Baromfi parizer cs.(5 dkg)	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka	Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ	Energia: 371.69 Kcal / 1,553.66 KJ	Energia: 435.27 Kcal / 1,819.43 KJ	Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 KJ	Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 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	11.84 g 15.44 g 4.41 g	11.34 g 10.18 g 2.91 g	13.74 g 10.18 g 2.86 g	13.12 g 18.56 g 5.50 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	65.75 g 33.23 g 0.66 g	33.56 g 0.00 g 1.06 g	61.54 g 0.00 g 1.26 g	33.24 g 0.00 g 1.81 g	59.76 g 0.00 g 1.67 g	
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Burgonyapüré pehely.TM	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsős sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma	Csontleves iskola*alsós, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Zöldbabfőzelék mir. TM.* , Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Husgombocleves GM*ovis, Nudli szilvalekvárral GY, Banan
		Energia: 775.62 Kcal / 3,242.09 KJ	Energia: 645.32 Kcal / 2,697.44 KJ	Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ	Energia: 642.84 Kcal / 2,687.07 KJ	Energia: 1,333.75 Kcal / 5,575.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.46 g 20.70 g 4.92 g	30.19 g 45.45 g 7.58 g	32.12 g 23.41 g 4.72 g	27.43 g 31.16 g 8.09 g	30.81 g 21.36 g 4.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
123.71 g 14.99 g 4.64 g	27.79 g 0.50 g 7.65 g	90.14 g 8.93 g 2.36 g	55.88 g 0.00 g 5.49 g	248.29 g 104.13 g 3.01 g		
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Erdei gyüm. köles puding TM	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Főtt tojás*	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma	
	Energia: 418.05 Kcal / 1,747.45 KJ	Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ	Energia: 493.65 Kcal / 2,063.46 KJ	Energia: 488.89 Kcal / 2,043.56 KJ	Energia: 391.11 Kcal / 1,634.84 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

	17.66 g	18.49 g	5.08 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	14.48 g	21.00 g	5.88 g	7.44 g	8.30 g	2.10 g	8.70 g	8.24 g	2.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.65 g	0.00 g	1.27 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	59.68 g	0.00 g	0.91 g	93.34 g	35.82 g	0.62 g	69.54 g	25.13 g	0.76 g





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00431)</b> <b>Tejfehérjemen</b> <b>tes</b>	<b>Tízórai</b>	<p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma, Hamlet</p>	<p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Zsemle vizes friss</p>	<p>Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Jégcsapretek</p>	<p>Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss</p>	<p>Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)</p>
		Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 Kj	Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94 Kj	Energia: 439.63 Kcal / 1,837.65 Kj	Energia: 401.09 Kcal / 1,676.56 Kj	Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav
		6.02 g      8.61 g      2.12 g	13.12 g      15.56 g      4.55 g	13.62 g      9.94 g      3.09 g	15.12 g      10.31 g      3.00 g	13.12 g      18.56 g      5.50 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
	71.99 g      33.23 g      0.13 g	60.21 g      0.00 g      1.07 g	72.99 g      0.00 g      1.41 g	60.06 g      0.00 g      1.82 g	59.76 g      0.00 g      1.67 g	
	<b>Ebéd</b>	<p>Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Sav.uborka, Banan</p>	<p>Párizsi szelet TM*, Minestrone isk*, Hasábburgonya, Sav.uborka</p>	<p>Húsleves*, Lecsós sertésszelet isk TM., Párolt barnarizs, Ec. cékla, Alma</p>	<p>Csontleves *, Párolt csirkemell zöldfűszeres, Párolt rizsköret*, Gyümölcsös almapép cukormentes, Parolt sárgarépa</p>	<p>Húsgombóclevés, Nudli szilvalekvárral GY, Banan</p>
		Energia: 934.70 Kcal / 3,907.05 Kj	Energia: 1,245.90 Kcal / 5,207.86 Kj	Energia: 754.46 Kcal / 3,153.64 Kj	Energia: 780.39 Kcal / 3,262.03 Kj	Energia: 1,346.90 Kcal / 5,630.04 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav
26.19 g      21.03 g      5.17 g		38.67 g      77.18 g      11.50 g	34.90 g      19.47 g      4.14 g	38.99 g      18.80 g      2.86 g	32.31 g      21.84 g      4.82 g	
Szénhidrát      Cukor      Só		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
158.29 g      66.42 g      5.10 g	97.46 g      0.00 g      11.07 g	107.94 g      20.04 g      2.12 g	111.29 g      12.48 g      5.75 g	248.85 g      104.13 g      1.14 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00431) Tejfehérjemen tes</b>	<b>Uzsonna</b>	Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Banan, Erdei gyüm. köles puding TM			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Fehér kenyér szeletelt, Zöldpaprika, Alma		
		Energia: 424.91 Kcal / 1,776.12 Kj			Energia: 493.34 Kcal / 2,062.16 Kj			Energia: 474.94 Kcal / 1,985.25 Kj			Energia: 488.89 Kcal / 2,043.56 Kj			Energia: 415.76 Kcal / 1,737.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.92 g	11.61 g	3.32 g	8.76 g	2.20 g	0.74 g	19.12 g	11.90 g	3.32 g	7.44 g	8.30 g	2.10 g	20.64 g	11.97 g	3.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.26 g	0.00 g	1.18 g	105.18 g	51.43 g	0.14 g	70.09 g	11.52 g	1.19 g	93.34 g	35.82 g	0.62 g	55.34 g	8.93 g	1.32 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Minijam 25g 50%, Alma			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Glut. mentes Class. fehér keny, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka		
		Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 KJ			Energia: 383.70 Kcal / 1,603.87 KJ			Energia: 630.49 Kcal / 2,635.45 KJ			Energia: 510.78 Kcal / 2,135.06 KJ			Energia: 383.70 Kcal / 1,603.87 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	8.92 g	20.28 g	5.70 g	15.37 g	32.77 g	11.14 g	13.22 g	32.68 g	10.35 g	8.92 g	20.28 g	5.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	71.99 g 33.23 g 0.13 g			37.76 g 2.64 g 1.97 g			64.19 g 2.64 g 2.83 g			37.21 g 2.64 g 1.02 g			37.76 g 2.64 g 1.97 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm., Zöldfűszeres s.karaj Gm*, Rizi-bizi mir.* , Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zöldségleves GM+TM all.* , Burgonyapüre TM.* , Hawaii s.szelet iskola Gm +TM*			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet LÉ., Sav.uborka, Alma			Csontleves ovis par0, Zöldbabfőzelék mir. LÉ +TM.* , Natúr sertésszelet LÉ., Glut. mentes Class. fehér keny			Zöldségleves GM+TM all.* , Párolt rizsköret*, Vegyes zöldségköret A, Natúrselet LÉ*, Banan		
		Energia: 844.07 Kcal / 3,528.21 KJ			Energia: 323.92 Kcal / 1,353.99 KJ			Energia: 727.20 Kcal / 3,039.70 KJ			Energia: 566.95 Kcal / 2,369.85 KJ			Energia: 1,116.18 Kcal / 4,665.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.58 g	25.51 g	4.87 g	26.23 g	22.20 g	5.32 g	31.35 g	26.10 g	5.01 g	29.95 g	22.39 g	4.46 g	42.28 g	31.13 g	6.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
120.22 g 16.94 g 6.14 g			4.39 g 0.00 g 5.40 g			90.33 g 8.93 g 4.62 g			59.04 g 0.99 g 6.46 g			164.10 g 52.39 g 7.69 g				
<b>Uzsonna</b>	Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Erdei gyüm. köles puding TM			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Uborka			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Miniméz MARYKER (20 g), Alma			
	Energia: 342.02 Kcal / 1,429.64 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 406.00 Kcal / 1,697.08 KJ			Energia: 374.26 Kcal / 1,564.41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.72 g	13.33 g	3.52 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	17.10 g	11.61 g	3.29 g	3.24 g	10.02 g	2.30 g	3.50 g	10.32 g	2.35 g	





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
		37.26 g	2.64 g	1.48 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	38.24 g	0.00 g	0.68 g	71.34 g	38.46 g	0.92 g	62.74 g	27.77 g	0.92 g					
<b>(00443) Tejfeh.- szőlő- dinnye-nut. mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma				Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ				Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%				Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ				Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ				Energia: 371.69 Kcal / 1,553.66 KJ				Energia: 435.27 Kcal / 1,819.43 KJ				Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ				Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 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
		9.91 g	8.78 g	2.10 g		11.84 g	15.44 g	4.41 g		11.34 g	10.18 g	2.91 g		13.84 g	10.19 g	2.86 g		13.12 g	18.56 g	5.50 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
65.75 g	33.23 g	0.66 g		33.56 g	0.00 g	1.06 g		61.54 g	0.00 g	1.26 g		33.41 g	0.00 g	1.81 g		59.76 g	0.00 g	1.67 g			
<b>Ebéd</b>		Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%				Minestrone GM*, Burgonyapüre TM.*, Párizsi szelet ovi TM*				Brokkolikrémleves isk. TM, Párolt barnarizs, Lecsős sertésszelet isk TM., Alma				Csontleves iskola*alsós, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Sertéspörkölt TM, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ				Husgombocleves GM*, Nudli szilvalekvárral GY, Banan			
		Energia: 775.62 Kcal / 3,242.09 KJ				Energia: 644.35 Kcal / 2,693.38 KJ				Energia: 704.69 Kcal / 2,945.60 KJ				Energia: 642.84 Kcal / 2,687.07 KJ				Energia: 1,423.71 Kcal / 5,951.11 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
		22.46 g	20.70 g	4.92 g		28.87 g	45.29 g	7.53 g		32.78 g	23.45 g	4.70 g		27.43 g	31.16 g	8.09 g		35.08 g	26.30 g	6.53 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
123.71 g	14.99 g	4.64 g		29.24 g	0.50 g	7.65 g		89.24 g	8.93 g	1.48 g		55.88 g	0.00 g	5.49 g		255.21 g	104.13 g	4.02 g			





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00443)</b> <b>Tejfeh.- szőlő-</b> <b>dinnye-nut.</b> <b>mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Erdei gyüm. köles puding TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%, Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Miniméz MARYKER (20 g), Alma		
		Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 428.94 Kcal / 1,792.97 KJ			Energia: 488.89 Kcal / 2,043.56 KJ			Energia: 391.11 Kcal / 1,634.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.64 g	11.49 g	3.18 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	14.36 g	13.99 g	3.98 g	7.44 g	8.30 g	2.10 g	8.70 g	8.24 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.61 g	0.00 g	1.17 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	59.47 g	0.00 g	0.81 g	93.34 g	35.82 g	0.62 g	69.54 g	25.13 g	0.76 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00449) TM-toj-szoja-zab-ol.m.-cit-ban-kók</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Alma, Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Zsemle vizes friss, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zsemle vizes friss			Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 Kj			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 Kj			Energia: 539.49 Kcal / 2,255.07 Kj			Energia: 593.67 Kcal / 2,481.54 Kj			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 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	13.12 g	18.56 g	5.50 g	18.92 g	11.60 g	3.32 g	17.42 g	30.96 g	10.15 g	13.12 g	18.56 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.65 g	25.13 g	0.65 g	59.76 g	0.00 g	1.67 g	87.34 g	0.00 g	1.23 g	59.21 g	0.00 g	0.72 g	59.76 g	0.00 g	1.67 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves mir. GM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Pároltszelet*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves oviss GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves oviss GM*, Zöldbabfőzelék GM+TM ovi, Sertéspörkölt TM , Zsemle vizes friss			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Alma		
		Energia: 808.75 Kcal / 3,380.58 Kj			Energia: 394.57 Kcal / 1,649.30 Kj			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 Kj			Energia: 629.39 Kcal / 2,630.85 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
		24.82 g	25.72 g	5.42 g	29.42 g	24.44 g	5.83 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	25.12 g	29.44 g	7.94 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
117.73 g	0.50 g	6.61 g	13.66 g	0.50 g	8.67 g	90.14 g	8.93 g	4.33 g	64.04 g	0.40 g	3.86 g	104.39 g	9.58 g	5.44 g		
<b>Uzsonna</b>	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Erdei gyüm. köles puding TM			Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcsös almapép cukormentes			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma			
	Energia: 424.91 Kcal / 1,776.12 Kj			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 Kj			Energia: 509.76 Kcal / 2,130.80 Kj			Energia: 456.17 Kcal / 1,906.79 Kj			Energia: 391.11 Kcal / 1,634.84 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18.92 g	11.61 g	3.32 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	18.45 g	31.12 g	10.91 g	7.40 g	8.30 g	2.10 g	8.70 g	8.24 g	2.19 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

**(00450) Olajos mag mentes (+mák)**

	59.26 g	0.00 g	1.18 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	38.36 g	0.00 g	2.05 g	85.24 g	27.72 g	0.61 g	69.54 g	25.13 g	0.76 g
<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Hamlet, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka		
	Energia: 426.26 Kcal / 1,781.77 KJ			Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94 KJ			Energia: 505.67 Kcal / 2,113.70 KJ			Energia: 401.09 Kcal / 1,676.56 KJ			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.06 g	8.61 g	2.12 g	13.12 g	15.56 g	4.55 g	12.62 g	10.30 g	3.05 g	15.12 g	10.31 g	3.00 g	13.12 g	18.56 g	5.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.09 g	41.33 g	0.12 g	60.21 g	0.00 g	1.07 g	88.19 g	0.00 g	1.27 g	60.06 g	0.00 g	1.82 g	59.76 g	0.00 g	1.67 g	
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyum.leves *mirelit*, Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehely.TM			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Lecsős sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves LÉ.*, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Zöldbabfőzelék isk.*alsós, Zsemle vizes friss			Gombaleves zöldséges isk.felső, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Banan		
	Energia: 804.92 Kcal / 3,364.57 KJ			Energia: 645.45 Kcal / 2,697.98 KJ			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ			Energia: 706.22 Kcal / 2,952.00 KJ			Energia: 1,178.04 Kcal / 4,924.21 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.82 g	20.65 g	4.96 g	28.88 g	45.36 g	7.58 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	27.06 g	35.16 g	10.12 g	44.29 g	43.39 g	12.27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.41 g	20.45 g	3.76 g	29.34 g	0.50 g	7.65 g	90.14 g	8.93 g	2.36 g	68.22 g	0.50 g	4.82 g	150.51 g	51.58 g	4.74 g	





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00450) Olajos mag mentes (+mák)</b>	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka			Erdei gyüm. köles puding TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Főtt tojás*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Zsemle vizes friss, Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Kocka sajt (17 g-os)*, Zöldpaprika, Alma		
		Energia: 391.09 Kcal / 1,634.76 Kj			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 Kj			Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 Kj			Energia: 521.60 Kcal / 2,180.29 Kj			Energia: 523.98 Kcal / 2,190.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.62 g	10.31 g	3.05 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	14.46 g	14.00 g	3.98 g	7.48 g	8.30 g	2.10 g	15.02 g	18.78 g	8.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.11 g	0.00 g	1.22 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	59.64 g	0.00 g	0.81 g	101.44 g	43.92 g	0.61 g	71.14 g	8.93 g	1.12 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00446) Pépes felnőtt</b>	<b>Ebéd</b>	Csurg. zöldségleves turmix, Hig burgonyapüré +dar.hús, Főtt tojás*, Darálthús*, Almakompót NORMÁL*, Krémtúró Milli 90 g	Rizsleves turmix, Hig s.répa+burg.püré +dar.hús, Natur joghurt (kicsi, 150 g), Gyümölcsös almapép cukormentes, Darálthús*	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Hig burgonyafőzspüré+d.hús*, Darálthús*, Trappista sajt (kg-os), Happy 0.20 l, Banan	Zellerleves turmix*, Főtt tojás*, Darálthús*, Happy 0.20 l, Krémtúró Milli 90 g, Hig zöldbabbpüré+burg.+dar-hús	Husgombocleves turmix, Hig burgonyafőzspüré +d.hús*, Darálthús*, Trappista sajt (kg-os), Banan, Almakompót NORMÁL*										
		Energia: 1,183.90 Kcal / 4,948.70 KJ	Energia: 939.11 Kcal / 3,925.48 KJ	Energia: 1,367.57 Kcal / 5,716.44 KJ	Energia: 1,164.14 Kcal / 4,866.11 KJ	Energia: 1,525.51 Kcal / 6,376.63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		52.84 g	55.36 g	18.33 g	41.66 g	54.30 g	18.22 g	53.96 g	58.71 g	21.82 g	53.17 g	62.33 g	19.57 g	59.40 g	66.89 g	24.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116.49 g	41.74 g	7.90 g	68.15 g	16.99 g	5.35 g	149.83 g	53.78 g	5.94 g	93.84 g	19.00 g	7.58 g	166.20 g	72.76 g	7.95 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető





### Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00411) Tej-, banán-, citrus mentes</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g), Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Zsemle vizes friss	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss	Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)
<b>Ebéd</b>	<b>(00411) Tej-, banán-, citrus mentes</b>	Zöldségleves mir* , Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüre TM.*	Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Lecsós sertésszelet ovi GM, Párolt barnarizs , Alma	Csontleves ovis GM*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Sertéspörkölt feltét ovis*, Zsemle vizes friss	Gombaleves zöldséges Óvoda, Pásztortarhonya ovis *, Sav.uborka, Alma
<b>Uzsonna</b>	<b>(00411) Tej-, banán-, citrus mentes</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Tojásfőtt	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zöldpaprika

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00131) Tej- olajosmag- citrusmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Főtt tojás*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 478.61 Kcal / 2,000.59 Kj			Energia: 617.95 Kcal / 2,583.03 Kj			Energia: 492.48 Kcal / 2,058.57 Kj			Energia: 500.99 Kcal / 2,094.14 Kj			Energia: 510.99 Kcal / 2,135.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.29 g	15.18 g	3.95 g	17.68 g	33.49 g	11.07 g	14.38 g	20.99 g	5.88 g	19.54 g	18.85 g	5.22 g	15.04 g	22.55 g	4.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.19 g 16.20 g 0.73 g			59.30 g 0.00 g 2.31 g			59.51 g 0.00 g 0.91 g			61.28 g 0.00 g 1.27 g			59.08 g 0.00 g 1.22 g			
	<b>Ebéd</b>	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Meggymartas *mirelit*LÉ +TM, Zöldborsóleves LÉ*, Párolt csirkemell, Burgonya petr*isk.Felsős JÓ			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Alma			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Krumplis tészta*, Sav.uborka, Babgulyás GM, Alma		
		Energia: 874.75 Kcal / 3,656.46 Kj			Energia: 717.58 Kcal / 2,999.48 Kj			Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 Kj			Energia: 892.06 Kcal / 3,728.81 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	37.22 g	16.53 g	1.94 g	33.19 g	40.19 g	11.46 g	64.25 g	31.08 g	5.28 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 8.93 g 6.36 g			102.01 g 21.48 g 1.44 g			74.07 g 10.03 g 1.29 g			87.42 g 0.50 g 1.52 g			102.62 g 8.93 g 6.39 g				
<b>Uzsonna</b>	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), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			
	Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 Kj			Energia: 528.96 Kcal / 2,211.05 Kj			Energia: 571.93 Kcal / 2,390.67 Kj			Energia: 285.67 Kcal / 1,194.10 Kj			Energia: 657.44 Kcal / 2,748.10 Kj			
	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	13.04 g	25.55 g	7.40 g	14.54 g	17.25 g	4.90 g	14.69 g	10.48 g	3.00 g	17.44 g	37.95 g	12.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75.19 g 16.20 g 0.73 g			59.30 g 0.00 g 2.31 g			59.51 g 0.00 g 0.91 g			61.28 g 0.00 g 1.27 g			59.08 g 0.00 g 1.22 g				





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

**(00133)  
Mogyoróment  
es**

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.84 g	0.00 g	1.30 g	59.63 g	0.00 g	1.77 g	87.08 g	0.00 g	1.90 g	32.85 g	0.00 g	1.25 g	59.33 g	0.00 g	0.87 g
<b>Tízórai</b>	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), Tojásfőtt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika, Hamlet			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka		
	Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 Kj			Energia: 428.94 Kcal / 1,792.97 Kj			Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 Kj			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 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	17.06 g	26.44 g	9.17 g	14.36 g	13.99 g	3.98 g	17.32 g	11.74 g	3.29 g	15.02 g	15.55 g	2.10 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	58.16 g	0.00 g	2.14 g	59.47 g	0.00 g	0.81 g	39.19 g	0.00 g	0.66 g	59.04 g	0.00 g	1.12 g	
<b>Ebéd</b>	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Isk, Alma			Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Meggy Martas *mirelit*LÉ+TM, Zöldborsóleves LÉ*, Párolt csirkemell			Rakott karfiol isk.alsós, Sertésbecs. leves GM*, Happy 0.20 l			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
	Energia: 937.05 Kcal / 3,916.87 Kj			Energia: 717.58 Kcal / 2,999.48 Kj			Energia: 860.38 Kcal / 3,596.39 Kj			Energia: 892.06 Kcal / 3,728.81 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
	34.99 g	43.64 g	13.04 g	37.22 g	16.53 g	1.94 g	35.39 g	41.64 g	13.35 g	64.25 g	31.08 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
98.88 g	8.93 g	5.61 g	102.01 g	21.48 g	1.44 g	83.07 g	2.39 g	1.32 g	87.42 g	0.50 g	1.52 g	152.62 g	51.43 g	6.51 g	





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00133) Mogyoróment es</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcsös almapép cukormentes, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt		
		Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 Kj			Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 Kj			Energia: 508.78 Kcal / 2,126.70 Kj			Energia: 389.92 Kcal / 1,629.87 Kj			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 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	13.02 g	15.55 g	4.55 g	14.84 g	17.55 g	4.90 g	12.52 g	10.30 g	3.05 g	17.42 g	30.95 g	10.15 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	60.04 g	0.00 g	1.07 g	70.08 g	11.52 g	1.91 g	59.94 g	0.00 g	1.22 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g		







Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00137) Tej és fruktózmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt	Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Tojásfőtt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka										
		Energia: 482.37 Kcal / 2,016.31 KJ	Energia: 554.41 Kcal / 2,317.43 KJ	Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ	Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.99 g	31.08 g	10.10 g	17.66 g	26.49 g	9.17 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	17.76 g	11.61 g	3.18 g	15.02 g	15.55 g	2.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.10 g	0.00 g	0.73 g	59.26 g	0.00 g	2.21 g	32.82 g	0.00 g	0.80 g	33.39 g	0.00 g	1.15 g	59.04 g	0.00 g	1.12 g
	<b>Ebéd</b>	Burgundi ragu GM ovi, Bulgur köret , Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi	Párolt csirkemell, Zöldborsóleves*óvoda, Burgonya petr*isk.Felső JÓ	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: 548.74 Kcal / 2,293.73 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	35.36 g	14.77 g	1.87 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	66.99 g	5.00 g	1.47 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
	<b>Uzsonna</b>	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), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek										
		Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 KJ	Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 KJ	Energia: 394.04 Kcal / 1,647.09 KJ	Energia: 389.92 Kcal / 1,629.87 KJ	Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 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	13.02 g	15.55 g	4.55 g	14.52 g	10.25 g	3.00 g	12.52 g	10.30 g	3.05 g	17.42 g	30.95 g	10.15 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	60.04 g	0.00 g	1.07 g	59.04 g	0.00 g	1.80 g	59.94 g	0.00 g	1.22 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g	





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

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





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek												
<b>(00142) Fahéj mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Hamlet	Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g)	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Zöldpaprika, Mini margarin 70% zs. (10 g)												
		Energia: 423.00 Kcal / 1,768.14 Kj	Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 Kj	Energia: 428.94 Kcal / 1,792.97 Kj	Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 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		
		5.38 g	8.01 g	2.07 g	17.06 g	26.44 g	9.17 g	14.36 g	13.99 g	3.98 g	17.32 g	11.74 g	3.29 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		
	81.39 g	16.20 g	0.10 g	58.16 g	0.00 g	2.14 g	59.47 g	0.00 g	0.81 g	39.19 g	0.00 g	0.66 g	59.99 g	0.00 g	1.10 g			
	<b>Ebéd</b>	Bulgur köret , Burgundi ragu GM aller., Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma	Natúr sertésszelet*, Zöldborsóleves ovis GM *, Burgonya petr*isk.Felső JÓ	Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Happy 0.20 l	Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Csontleves ovis GM*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Babgulyás*ovi, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan												
		Energia: 854.02 Kcal / 3,569.80 Kj	Energia: 609.56 Kcal / 2,547.96 Kj	Energia: 725.71 Kcal / 3,033.47 Kj	Energia: 872.43 Kcal / 3,646.76 Kj	Energia: 1,069.16 Kcal / 4,469.09 Kj												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
30.23 g		36.50 g	9.60 g	31.84 g	23.03 g	4.55 g	27.48 g	32.48 g	8.84 g	63.50 g	30.90 g	5.28 g	32.76 g	27.57 g	5.03 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
99.54 g	8.93 g	7.18 g	66.93 g	0.50 g	4.30 g	78.23 g	0.85 g	3.19 g	83.81 g	0.40 g	1.52 g	170.08 g	51.43 g	6.57 g				





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00142) Fahéj mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Fehér kenyér szeletelt, 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% zsir, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek		
		Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 Kj			Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 Kj			Energia: 508.39 Kcal / 2,125.07 Kj			Energia: 389.92 Kcal / 1,629.87 Kj			Energia: 527.86 Kcal / 2,206.45 Kj		
		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	13.02 g	15.55 g	4.55 g	14.52 g	10.25 g	3.00 g	12.52 g	10.30 g	3.05 g	18.42 g	30.59 g	10.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.84 g	0.00 g	1.30 g	60.04 g	0.00 g	1.07 g	87.04 g	0.00 g	1.80 g	59.94 g	0.00 g	1.22 g	44.09 g	0.00 g	0.91 g		





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00153) Sertéshús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Kifli tejes (44 g)*, Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Jégcsapretek	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Trappista sajt (kg-os), Uborka	Zsemle vizes friss, Kocka sajt (17 g-os)*, Zöldpaprika	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)
		Energia: 447.79 Kcal / 1,871.76 Kj	Energia: 397.44 Kcal / 1,661.30 Kj	Energia: 581.32 Kcal / 2,429.92 Kj	Energia: 408.26 Kcal / 1,706.53 Kj	Energia: 334.57 Kcal / 1,398.50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.31 g 8.18 g 2.05 g	13.10 g 13.75 g 3.20 g	25.44 g 25.23 g 11.12 g	14.40 g 11.18 g 6.14 g	5.82 g 7.88 g 1.96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83.25 g 24.30 g 0.64 g	54.30 g 1.80 g 0.07 g	60.11 g 0.00 g 1.31 g	60.60 g 0.00 g 1.00 g	47.59 g 16.20 g 0.59 g	
	<b>Ebéd</b>	Póréhagyma krémleves , Bulgur köret Beteg*, Párolt vajas répa karika A, Párolt csirkemell zöldfűszeres, Alma	Daragaluskaleves beteg*, Burgonya petrezselymes , Párolt csirkemell, Meggymártás mir. BETEG *	Paradicsomleves*, Párolt rizsköret*, Almás csirkemell*, Almakompót NORMÁL*, Happy 0.20 l	Zöldbableves mir zölds.*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek , Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Zöldségleves mir*, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Mandarin
		Energia: 815.16 Kcal / 3,407.37 Kj	Energia: 844.33 Kcal / 3,529.30 Kj	Energia: 958.72 Kcal / 4,007.45 Kj	Energia: 929.00 Kcal / 3,883.22 Kj	Energia: 583.11 Kcal / 2,437.40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		41.72 g 23.92 g 5.55 g	37.47 g 17.84 g 2.34 g	37.86 g 19.82 g 2.33 g	64.91 g 35.82 g 5.78 g	15.68 g 17.19 g 1.88 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
105.92 g 8.93 g 5.51 g	130.61 g 32.32 g 3.82 g	153.97 g 41.72 g 4.16 g	85.55 g 0.00 g 0.92 g	89.71 g 0.00 g 3.67 g		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zöldpaprika	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka	Kifli tejes (44 g)*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Gyümölcsös almapép cukormentes	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka	Kifli tejes (44 g)*, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Jégcsapretek	
	Energia: 335.40 Kcal / 1,401.97 Kj	Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 Kj	Energia: 435.24 Kcal / 1,819.30 Kj	Energia: 323.88 Kcal / 1,353.82 Kj	Energia: 432.32 Kcal / 1,807.10 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

	13.96 g	10.31 g	2.86 g	11.74 g	15.43 g	4.41 g	16.82 g	11.75 g	3.00 g	13.52 g	9.94 g	3.09 g	15.12 g	16.75 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.19 g	0.00 g	1.79 g	33.39 g	0.00 g	1.06 g	63.24 g	13.32 g	1.31 g	44.74 g	0.00 g	1.36 g	53.49 g	1.80 g	0.62 g



Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00157) Szárnyashús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka										
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj	Energia: 606.31 Kcal / 2,534.38 Kj	Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 Kj	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj	Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 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	20.17 g	31.10 g	10.94 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	17.76 g	11.61 g	3.18 g	15.02 g	15.55 g	2.10 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	59.29 g	0.00 g	2.60 g	32.39 g	0.00 g	0.71 g	33.39 g	0.00 g	1.15 g	59.04 g	0.00 g	1.12 g	
					  	  										
	<b>Ebéd</b>	Póréhagyma krémleves , Burgundi ragu beteg*, Bulgur köret Beteg*, Alma	Daragaluskaleves beteg *, Meggymártás mir. BETEG *, Párolt sertéshús*, Burgonya petr*isk.Felsős JO	Sertésbecsináltleves*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Happy 0.20 l	Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Párolt sertéshús*	Májgaluskaleves*, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan										
		Energia: 797.03 Kcal / 3,331.59 Kj	Energia: 866.32 Kcal / 3,621.22 Kj	Energia: 870.41 Kcal / 3,638.31 Kj	Energia: 706.90 Kcal / 2,954.84 Kj	Energia: 820.31 Kcal / 3,428.90 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28.82 g		35.49 g	10.21 g	33.06 g	24.88 g	4.97 g	35.86 g	40.29 g	11.48 g	33.27 g	26.17 g	4.97 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	
88.80 g	8.93 g	1.59 g	124.76 g	32.32 g	4.73 g	88.21 g	0.60 g	3.30 g	83.55 g	0.00 g	3.72 g	141.51 g	51.43 g	4.13 g		
 	   		 	    												



### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00157) Szárnyashús mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Trappista sajt (kg-os), Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek		
		Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ			Energia: 335.64 Kcal / 1,402.98 KJ			Energia: 543.12 Kcal / 2,270.24 KJ			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.76 g	11.61 g	3.18 g	9.72 g	12.43 g	3.06 g	18.40 g	19.54 g	9.24 g	20.07 g	31.10 g	10.94 g	17.42 g	30.95 g	10.15 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	34.20 g	0.00 g	0.51 g	69.68 g	11.52 g	1.11 g	59.04 g	0.00 g	2.55 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g		







Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis</b>	<b>Tízórai</b>	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			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt tojás*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ			Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 KJ			Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ			Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			Energia: 427.05 Kcal / 1,785.07 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	17.06 g	26.44 g	9.17 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	17.54 g	11.48 g	3.18 g	13.52 g	14.05 g	2.10 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			58.16 g 0.00 g 2.14 g			32.82 g 0.00 g 0.80 g			32.44 g 0.00 g 1.17 g			59.01 g 0.00 g 1.02 g			
	<b>Ebéd</b>	Burgundi ragu GM ovi, Bulgur köret, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Burgonya petr.*óvoda JÓ, Meggymartas *mirelit*LÉ+TM, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves ovis *			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsináltleves ovis*, Happy 0.20 l			Csontleves ovis, Sült csirkecomb (egész) BETEG*, Párolt barnarizs, Grill zöldségek			Babgulyás GM, Krumplis lészta*óvoda, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 870.02 Kcal / 3,636.68 KJ			Energia: 658.72 Kcal / 2,753.45 KJ			Energia: 726.21 Kcal / 3,035.56 KJ			Energia: 870.15 Kcal / 3,637.23 KJ			Energia: 930.40 Kcal / 3,889.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.98 g	36.63 g	9.61 g	35.65 g	16.42 g	1.91 g	28.06 g	32.62 g	8.88 g	63.57 g	31.08 g	5.35 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			
102.36 g 8.93 g 7.32 g			89.53 g 20.98 g 5.25 g			77.52 g 0.60 g 1.25 g			82.97 g 0.00 g 1.94 g			130.36 g 51.43 g 3.65 g				
<b>Uzsonna</b>	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), Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			
	Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 KJ			Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 KJ			Energia: 445.24 Kcal / 1,861.10 KJ			Energia: 389.92 Kcal / 1,629.87 KJ			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 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	13.02 g	15.55 g	4.55 g	14.82 g	10.55 g	3.00 g	12.52 g	10.30 g	3.05 g	17.42 g	30.95 g	10.15 g	





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.04 g	0.00 g	1.16 g	60.04 g	0.00 g	1.07 g	70.04 g	11.52 g	1.81 g	59.94 g	0.00 g	1.22 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g
<b>(00415) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	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), Glut. mentes Class. fehér keny			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ			Energia: 464.24 Kcal / 1,940.52 KJ			Energia: 346.05 Kcal / 1,446.49 KJ			Energia: 346.73 Kcal / 1,449.33 KJ			Energia: 364.56 Kcal / 1,523.86 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	12.86 g	28.16 g	9.37 g	10.16 g	15.71 g	4.18 g	14.84 g	13.45 g	3.52 g	10.82 g	17.27 g	2.30 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	36.16 g	2.64 g	2.44 g	37.47 g	2.64 g	1.11 g	38.04 g	2.64 g	1.46 g	37.04 g	2.64 g	1.42 g		
<b>Ebéd</b>	Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Isk, Párolt rizsköret iskola*felsős, Alma			Burgonya petr*isk.Felsős JÓ, Meggy Martas *mirelit*LÉ+TM, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves LÉ*			Rakott karfiol *mir.* LÉ., Sertésbecs. leves GM*, Happy 0.20 l			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta GM.*, Sav.uborka, Banan			
	Energia: 891.35 Kcal / 3,725.84 KJ			Energia: 717.58 Kcal / 2,999.48 KJ			Energia: 879.19 Kcal / 3,675.01 KJ			Energia: 892.06 Kcal / 3,728.81 KJ			Energia: 1,073.74 Kcal / 4,488.23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.26 g	39.85 g	12.46 g	37.22 g	16.53 g	1.94 g	34.39 g	42.95 g	12.93 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		
102.76 g	10.01 g	2.71 g	102.01 g	21.48 g	1.44 g	85.79 g	1.10 g	1.28 g	87.42 g	0.50 g	1.52 g	165.72 g	55.93 g	6.58 g		
<b>Uzsonna</b>																





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00415) Gluténmentes</b>	<b>Uzsonna</b>	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Gyümölcsös almapép cukormentes	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek
		Energia: 346.73 Kcal / 1,449.33 KJ	Energia: 336.67 Kcal / 1,407.28 KJ	Energia: 425.89 Kcal / 1,780.22 KJ	Energia: 285.67 Kcal / 1,194.10 KJ	Energia: 574.55 Kcal / 2,401.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.84 g 13.45 g 3.52 g	15.19 g 15.73 g 4.50 g	10.64 g 19.27 g 5.10 g	14.69 g 10.48 g 3.00 g	13.24 g 39.67 g 12.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.04 g 2.64 g 1.46 g	32.95 g 0.00 g 1.10 g	48.08 g 14.16 g 2.21 g	32.85 g 0.00 g 1.25 g	37.33 g 2.64 g 1.17 g		





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00416) Tej- Tojás (szója) mentes</b>	<b>Tízórai</b>	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)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ			Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 KJ			Energia: 543.08 Kcal / 2,270.07 KJ			Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 KJ			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 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	17.06 g	26.44 g	9.17 g	15.36 g	26.37 g	8.54 g	19.04 g	11.73 g	3.32 g	15.02 g	15.55 g	2.10 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			58.16 g 0.00 g 2.14 g			59.01 g 0.00 g 0.70 g			60.04 g 0.00 g 1.16 g			59.04 g 0.00 g 1.12 g			
	<b>Ebéd</b>	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Alma			Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Meggymartas *mirelit*LÉ+TM, Sertessult 10 dkg*, Zöldborsóleves LÉ*			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Happy 0.20 l			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet*, Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 908.09 Kcal / 3,795.82 KJ			Energia: 809.30 Kcal / 3,382.87 KJ			Energia: 848.42 Kcal / 3,546.40 KJ			Energia: 751.32 Kcal / 3,140.52 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
		31.38 g	39.47 g	10.37 g	33.56 g	28.30 g	5.11 g	33.89 g	39.95 g	11.41 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			
104.99 g 8.93 g 6.40 g			102.01 g 21.48 g 3.33 g			85.37 g 1.10 g 1.28 g			93.21 g 0.50 g 1.14 g			152.62 g 51.43 g 6.51 g				
<b>Uzsonna</b>	Fehér kenyér szeletelt, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), 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), Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			
	Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 469.06 Kcal / 1,960.67 KJ			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 KJ			
	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	13.02 g	18.55 g	5.50 g	18.62 g	11.85 g	3.32 g	20.07 g	31.10 g	10.94 g	17.42 g	30.95 g	10.15 g	





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.84 g	0.00 g	1.30 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	69.24 g	11.52 g	1.17 g	59.04 g	0.00 g	2.55 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g
<b>(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	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)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 Kj			Energia: 472.68 Kcal / 1,975.80 Kj			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 Kj			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 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	17.06 g	26.44 g	9.17 g	14.08 g	26.25 g	8.40 g	21.21 g	11.91 g	3.27 g	15.02 g	15.55 g	2.10 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	58.16 g	0.00 g	2.14 g	32.36 g	0.00 g	0.69 g	32.95 g	0.00 g	1.19 g	59.04 g	0.00 g	1.12 g		
<b>Ebéd</b>	Bulgur köret , Burgundi ragu GM ovi, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Burgonya petr.*óvoda JÓ, Meggy Martas *mirelit*LE+TM, Sertessult 10 dkg*, Zöldborsóleves LE*			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Happy 0.20 l			Csontleves ovis GM*, Párolt barnarizs ovi, Natúr sertésszelet*, Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta ovis*, Sav.uborka, Banan			
	Energia: 870.02 Kcal / 3,636.68 Kj			Energia: 770.28 Kcal / 3,219.77 Kj			Energia: 725.71 Kcal / 3,033.47 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	
	30.98 g	36.63 g	9.61 g	32.45 g	28.21 g	5.10 g	27.48 g	32.48 g	8.84 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		
102.36 g	8.93 g	7.32 g	93.77 g	21.48 g	4.30 g	78.23 g	0.85 g	3.19 g	74.10 g	0.40 g	3.01 g	130.88 g	51.43 g	6.50 g		





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00418) Tej- és tojás- szójamentes óvoda</b>	<b>Uzsonna</b>	Fehér kenyér szeletelt, 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), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek		
		Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 Kj			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 Kj			Energia: 532.21 Kcal / 2,224.64 Kj			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 Kj			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 Kj		
		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	13.02 g	18.55 g	5.50 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	20.07 g	31.10 g	10.94 g	17.42 g	30.95 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.84 g	0.00 g	1.30 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	86.24 g	0.00 g	1.16 g	59.04 g	0.00 g	2.55 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g		





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*, Uborka			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zöldpaprika			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)		
		Energia: 447.79 Kcal / 1,871.76 Kj			Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 Kj			Energia: 362.90 Kcal / 1,516.92 Kj			Energia: 380.76 Kcal / 1,591.58 Kj			Energia: 338.93 Kcal / 1,416.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.31 g	8.18 g	2.05 g	7.10 g	8.00 g	2.10 g	15.36 g	13.63 g	4.02 g	14.24 g	15.32 g	4.59 g	8.10 g	7.64 g	2.14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	83.25 g 24.30 g 0.64 g			74.24 g 16.20 g 0.60 g			44.27 g 0.00 g 0.95 g			45.79 g 0.00 g 1.19 g			59.04 g 16.20 g 0.74 g			
	<b>Ebéd</b>	Póréhagyma krémleves TM Isk, Bulgur köret Beteg*, Párolt vajás répa karika A, Párolt csirkemell zöldfűszeres, Alma			Daragaluskaleves beteg*, Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Párolt csirkemell, Meggymartas *mirelit*LE+TM			Paradicsomleves*, Párolt rizsköret*, Almás csirkemell*, Almakompót NORMÁL*, Happy 0.20 l			Párolt barnarizs, Grill zöldségek, Sült csirkecomb (egész) BETEG*, Zöldségleves ovis GM*			Zöldségleves mir*, Krumpilis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 772.27 Kcal / 3,228.09 Kj			Energia: 713.13 Kcal / 2,980.88 Kj			Energia: 958.72 Kcal / 4,007.45 Kj			Energia: 902.77 Kcal / 3,773.58 Kj			Energia: 775.20 Kcal / 3,240.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.17 g	22.93 g	5.11 g	35.71 g	17.12 g	1.93 g	37.86 g	19.82 g	2.33 g	62.86 g	35.54 g	5.79 g	17.88 g	16.99 g	2.13 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98.08 g 8.93 g 6.40 g			101.12 g 20.98 g 1.69 g			153.97 g 41.72 g 4.16 g			81.64 g 0.25 g 3.78 g			135.51 g 51.43 g 3.81 g				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, 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, Gyümölcsös almapép cukormentes			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Jégcsapretek			
	Energia: 335.40 Kcal / 1,401.97 Kj			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 Kj			Energia: 445.24 Kcal / 1,861.10 Kj			Energia: 319.52 Kcal / 1,335.59 Kj			Energia: 442.32 Kcal / 1,848.90 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

	13.96 g	10.31 g	2.86 g	11.74 g	15.43 g	4.41 g	14.82 g	10.55 g	3.00 g	11.24 g	10.18 g	2.91 g	13.12 g	15.55 g	4.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.19 g	0.00 g	1.79 g	33.39 g	0.00 g	1.06 g	70.04 g	11.52 g	1.81 g	33.29 g	0.00 g	1.21 g	60.29 g	0.00 g	1.12 g
	  			  						  					







Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00421) Cukorbeteg</b>	<b>Tízórai</b>	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), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ
		Energia: 568.40 Kcal / 2,375.91 KJ	Energia: 476.73 Kcal / 1,992.73 KJ	Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ	Energia: 356.65 Kcal / 1,490.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16.14 g 31.38 g 10.06 g	15.78 g 26.32 g 9.03 g	13.08 g 13.87 g 3.84 g	17.76 g 11.61 g 3.18 g	12.24 g 13.93 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42.04 g 8.93 g 0.71 g	31.51 g 0.00 g 2.13 g	32.82 g 0.00 g 0.80 g	33.39 g 0.00 g 1.15 g	32.36 g 0.00 g 1.01 g
	<b>Ebéd</b>	Burgundi ragu GM isk, Bulgur köret, Póréhagyma krémleves, Alma	Meggymártás mir. diab., Párolt csirkemell, Zöldborsóleves isk*felsős, Alma, Burgonya petr*isk.Felsős JÓ	Rakott karfiol isk.felsős, Sertésbecsináltleves ovi-isko*, Alma	Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Alma
		Energia: 922.66 Kcal / 3,856.72 KJ	Energia: 786.77 Kcal / 3,288.70 KJ	Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 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
		32.69 g 40.50 g 10.80 g	39.89 g 16.68 g 2.34 g	28.62 g 34.50 g 10.87 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
		104.93 g 8.93 g 4.53 g	115.92 g 19.27 g 2.57 g	63.12 g 10.82 g 3.27 g	53.45 g 0.00 g 1.20 g	93.23 g 8.93 g 5.47 g
	<b>Uzsonna</b>	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, Gyümölcsös almapép cukormentes	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek
		Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ	Energia: 335.64 Kcal / 1,402.98 KJ	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 319.52 Kcal / 1,335.59 KJ	Energia: 523.50 Kcal / 2,188.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.76 g 11.61 g 3.18 g	9.72 g 12.43 g 3.06 g	13.54 g 10.43 g 2.86 g	11.24 g 10.18 g 2.91 g	16.14 g 30.83 g 10.01 g













### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.39 g	0.00 g	1.15 g	34.20 g	0.00 g	0.51 g	43.39 g	11.52 g	1.80 g	33.29 g	0.00 g	1.21 g	32.64 g	0.00 g	0.76 g
<b>(00422) Laktó- tejfeh.ment. (+szója) isk.</b>	<b>Tízórai</b>	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)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt tojás*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Abonett GM, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ			Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 KJ			Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 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	17.06 g	26.44 g	9.17 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	21.21 g	11.91 g	3.27 g	15.02 g	15.55 g	2.10 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	58.16 g	0.00 g	2.14 g	32.82 g	0.00 g	0.80 g	32.95 g	0.00 g	1.19 g	59.04 g	0.00 g	1.12 g	
	<b>Ebéd</b>	Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Burgundi ragu GM isk, Bulgur köret , Alma			Zöldborsóleves isk*felsős, Párolt csirkemell, Meggymártás mir. ovis TM*, Burgonya petr*isk.Felsős JÓ			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Happy 0.20 l			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 908.09 Kcal / 3,795.82 KJ			Energia: 715.35 Kcal / 2,990.16 KJ			Energia: 848.42 Kcal / 3,546.40 KJ			Energia: 881.08 Kcal / 3,682.91 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
31.38 g		39.47 g	10.37 g	38.77 g	15.38 g	1.91 g	33.89 g	39.95 g	11.41 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	
104.99 g	8.93 g	6.40 g	103.08 g	18.98 g	1.50 g	85.37 g	1.10 g	1.28 g	84.55 g	0.00 g	1.25 g	152.62 g	51.43 g	6.51 g		





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.</b>	<b>Uzsonna</b>	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss, Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek		
		Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 Kj			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 Kj			Energia: 445.24 Kcal / 1,861.10 Kj			Energia: 389.92 Kcal / 1,629.87 Kj			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 Kj		
		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	11.74 g	15.43 g	4.41 g	14.82 g	10.55 g	3.00 g	12.52 g	10.30 g	3.05 g	17.42 g	30.95 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.84 g	0.00 g	1.30 g	33.39 g	0.00 g	1.06 g	70.04 g	11.52 g	1.81 g	59.94 g	0.00 g	1.22 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g		
 			  													



Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00431) Tejfehérjemen tes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Hamlet	Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Fehér kenyér szeletelt	Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Paradicsom, Mini margarin 70% zs. (10 g)
		Energia: 521.15 Kcal / 2,178.41 Kj	Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 Kj	Energia: 477.04 Kcal / 1,994.03 Kj	Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 Kj	Energia: 454.71 Kcal / 1,900.69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.50 g 8.01 g 2.07 g	17.06 g 26.44 g 9.17 g	16.36 g 26.01 g 8.58 g	20.04 g 11.37 g 3.36 g	15.12 g 15.62 g 2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	105.69 g 40.50 g 0.11 g	58.16 g 0.00 g 2.14 g	43.81 g 0.00 g 0.84 g	44.84 g 0.00 g 1.30 g	60.59 g 0.00 g 1.11 g	
	<b>Ebéd</b>	Bulgur köret , Burgundi ragu TM isk, Póréhagyma krémleves TM Isk, Alma	Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves ovis *, Alma, Meggyártás mir. TM*	Sertésbecs. leves TM*, Rántott sertéskaraj TM., Párolt rizsköret*, Happy 0.20 l, Sav.uborka	Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Csontleves *, Alma, Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Babgulyás TM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan
		Energia: 879.52 Kcal / 3,676.39 Kj	Energia: 761.56 Kcal / 3,183.32 Kj	Energia: 1,284.87 Kcal / 5,370.76 Kj	Energia: 963.48 Kcal / 4,027.35 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
		32.41 g 39.53 g 10.36 g	38.54 g 17.19 g 1.97 g	62.30 g 42.32 g 10.59 g	66.76 g 32.18 g 5.45 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	
96.73 g 8.93 g 5.42 g	110.03 g 29.91 g 4.30 g	160.00 g 1.46 g 7.91 g	99.81 g 8.93 g 1.73 g	152.62 g 51.43 g 6.51 g		
<b>Uzsonna</b>	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Baromfi parizer cs.(5 dkg), Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Fehér kenyér szeletelt	Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss, Gyümölcsös almapép cukormentes	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Fehér kenyér szeletelt, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek	
	Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 Kj	Energia: 374.88 Kcal / 1,567.00 Kj	Energia: 445.24 Kcal / 1,861.10 Kj	Energia: 453.46 Kcal / 1,895.46 Kj	Energia: 593.29 Kcal / 2,479.95 Kj	





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

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	14.02 g	15.19 g	4.59 g	14.82 g	10.55 g	3.00 g	12.54 g	17.30 g	4.95 g	18.50 g	30.59 g	10.19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.84 g	0.00 g	1.30 g	44.84 g	0.00 g	1.21 g	70.04 g	11.52 g	1.81 g	59.98 g	0.00 g	1.32 g	60.29 g	16.20 g	0.91 g



Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg</b>	<b>Tízórai</b>	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			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), Zöldpaprika			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ			Energia: 470.12 Kcal / 1,965.10 KJ			Energia: 509.61 Kcal / 2,130.17 KJ			Energia: 346.73 Kcal / 1,449.33 KJ			Energia: 364.56 Kcal / 1,523.86 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	13.36 g	28.21 g	9.37 g	13.12 g	32.67 g	10.35 g	14.84 g	13.45 g	3.52 g	10.82 g	17.27 g	2.30 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			37.01 g 2.64 g 2.46 g			37.04 g 2.64 g 1.02 g			38.04 g 2.64 g 1.46 g			37.04 g 2.64 g 1.42 g			
				 			 			 			 			
	<b>Ebéd</b>	Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Párolt vajás répa karika A, Natúrszelet*, Alma, Párolt rizsköret*			Zöldborsóleves ovi GM +allergi*, Burgonya petr.*óvoda JÓ, Sertéssült GM*, Meggytartas *mirelit*LÉ+TM			Sertésbecsinált leves GM all*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Happy 0.20 I			Csontleves ovis par0, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet LÉ., Grill zöldségek			Zöldségleves GM+TM all.* , Krumplis tészta GM.* , Sav.uborka, Banan		
		Energia: 971.59 Kcal / 4,061.25 KJ			Energia: 762.72 Kcal / 3,188.17 KJ			Energia: 833.18 Kcal / 3,482.69 KJ			Energia: 748.77 Kcal / 3,129.86 KJ			Energia: 749.71 Kcal / 3,133.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.64 g	35.89 g	8.28 g	32.02 g	28.11 g	5.10 g	33.13 g	39.64 g	11.42 g	32.26 g	28.92 g	5.22 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			
124.98 g 9.89 g 9.36 g			92.59 g 21.48 g 5.18 g			83.23 g 1.10 g 0.38 g			88.88 g 0.00 g 3.33 g			138.22 g 55.93 g 4.55 g				
 												 				
<b>Uzsonna</b>	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), Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			
	Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 KJ			Energia: 369.10 Kcal / 1,542.84 KJ			Energia: 372.74 Kcal / 1,558.05 KJ			Energia: 508.59 Kcal / 2,125.91 KJ			Energia: 1,139.98 Kcal / 4,765.12 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	11.30 g	18.56 g	5.47 g	16.90 g	11.86 g	3.29 g	18.35 g	31.11 g	10.91 g	41.18 g	90.50 g	31.05 g	



Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.



(00443)  
Tejfeh.- szőlő-  
dinnye-nut.  
mentes

	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	0.00 g	1.17 g	48.39 g	11.52 g	0.67 g	38.19 g	0.00 g	2.05 g	38.83 g	0.00 g	0.53 g
<b>Tízórai</b>	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Tojásfőtt, Uborka			Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka		
	Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 KJ			Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 KJ			Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 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	17.06 g	26.44 g	9.17 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	21.21 g	11.91 g	3.27 g	15.02 g	15.55 g	2.10 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	58.16 g	0.00 g	2.14 g	32.82 g	0.00 g	0.80 g	32.95 g	0.00 g	1.19 g	59.04 g	0.00 g	1.12 g	
<b>Ebéd</b>	Póréhagyma krémleves TM Isk, Bulgur köret , Burgundi ragu TM isk, Alma			Zöldborsóleves isk*felsős, Burgonya petr*isk.Felsős JÓ, Párolt csirkemell, Meggymártás mir. TM*			Sertésbecs. leves TM*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Happy 0.20 l			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás TM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
	Energia: 879.52 Kcal / 3,676.39 KJ			Energia: 762.73 Kcal / 3,188.21 KJ			Energia: 848.42 Kcal / 3,546.40 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
	32.41 g	39.53 g	10.36 g	39.45 g	15.51 g	1.90 g	33.89 g	39.95 g	11.41 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
96.73 g	8.93 g	5.42 g	113.67 g	28.97 g	1.50 g	85.37 g	1.10 g	3.24 g	84.55 g	0.00 g	1.25 g	152.62 g	51.43 g	6.51 g	
<b>Uzsonna</b>	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, 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, Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek		
	Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 KJ			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 KJ			Energia: 445.24 Kcal / 1,861.10 KJ			Energia: 389.92 Kcal / 1,629.87 KJ			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

	20.04 g	11.37 g	3.36 g	11.74 g	15.43 g	4.41 g	14.82 g	10.55 g	3.00 g	12.52 g	10.30 g	3.05 g	17.42 g	30.95 g	10.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.84 g	0.00 g	1.30 g	33.39 g	0.00 g	1.06 g	70.04 g	11.52 g	1.81 g	59.94 g	0.00 g	1.22 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00449) TM-toj-szoja-zabol.m.-cit-ban-kók</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g)			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 KJ			Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 KJ			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 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	17.06 g	26.44 g	9.17 g	17.32 g	30.95 g	10.15 g	21.21 g	11.91 g	3.27 g	15.02 g	15.55 g	2.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.15 g	16.20 g	0.63 g	58.16 g	0.00 g	2.14 g	59.04 g	0.00 g	0.72 g	32.95 g	0.00 g	1.19 g	59.04 g	0.00 g	1.12 g	
	<b>Ebéd</b>	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Meggymartas *mirelit*LE+TM, Sertessult 10 dkg*, Zöldborsóleves LE*			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Happy 0.20 l			Csontleves LE*, Natúr sertésszelet*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*			Krumplis tészta*, Sav.uborka, Babgulyás GM, Alma		
		Energia: 874.75 Kcal / 3,656.46 KJ			Energia: 809.30 Kcal / 3,382.87 KJ			Energia: 848.42 Kcal / 3,546.40 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	33.56 g	28.30 g	5.11 g	33.89 g	39.95 g	11.41 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	8.93 g	6.36 g	102.01 g	21.48 g	3.33 g	85.37 g	1.10 g	1.28 g	93.21 g	0.50 g	1.14 g	102.62 g	8.93 g	6.39 g		
<b>Uzsonna</b>	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), Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Abonett GM, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			
	Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 469.06 Kcal / 1,960.67 KJ			Energia: 500.66 Kcal / 2,092.76 KJ			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 KJ			
	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	13.02 g	18.55 g	5.50 g	18.62 g	11.85 g	3.32 g	22.24 g	31.28 g	10.89 g	17.42 g	30.95 g	10.15 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

(00450) Olajos mag mentes (+mák)

	44.84 g	0.00 g	1.30 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	69.24 g	11.52 g	1.17 g	31.95 g	0.00 g	2.58 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g
<b>Tízórai</b>	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)			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka		
	Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 Kj			Energia: 428.94 Kcal / 1,792.97 Kj			Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 Kj			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 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	17.06 g	26.44 g	9.17 g	14.36 g	13.99 g	3.98 g	17.32 g	11.74 g	3.29 g	15.02 g	15.55 g	2.10 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			58.16 g 0.00 g 2.14 g			59.47 g 0.00 g 0.81 g			39.19 g 0.00 g 0.66 g			59.04 g 0.00 g 1.12 g			
<b>Ebéd</b>	Burgundi ragu GM isk, Bulgur köret, Póréhagyma krémleves Gm Isk, Alma			Zöldborsóleves isk*felsős, Párolt csirkemell, Meggymártás mir. BETEG*, Burgonya petr*isk.Felsős JÓ			Rakott karfiol isk.alsós, Sertésbecsináltleves ovi-isko*, Happy 0.20 l			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Krumplis tészta*, Sav.uborka, Babgulyás GM, Banan		
	Energia: 937.05 Kcal / 3,916.87 Kj			Energia: 854.16 Kcal / 3,570.39 Kj			Energia: 733.42 Kcal / 3,065.70 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
	34.99 g	43.64 g	13.04 g	39.28 g	16.09 g	2.30 g	29.32 g	34.26 g	10.82 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			
98.88 g 8.93 g 5.61 g			135.40 g 40.31 g 1.67 g			74.42 g 1.89 g 3.26 g			84.55 g 0.00 g 1.25 g			152.62 g 51.43 g 6.51 g			





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00450) Olajos mag mentes (+mák)</b>	<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, 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, Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek		
		Energia: 493.16 Kcal / 2,061.41 Kj			Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 Kj			Energia: 508.78 Kcal / 2,126.70 Kj			Energia: 389.92 Kcal / 1,629.87 Kj			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 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	13.02 g	15.55 g	4.55 g	14.84 g	17.55 g	4.90 g	12.52 g	10.30 g	3.05 g	17.42 g	30.95 g	10.15 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	60.04 g	0.00 g	1.07 g	70.08 g	11.52 g	1.91 g	59.94 g	0.00 g	1.22 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g		





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00446) Pépes felnőtt</b>	<b>Ebéd</b>	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*, Natur joghurt (kicsi, 150 g), Happy 0.20 l	Zöldségleves turmix*, Hig zöldbabpüré+burg. +dar-hús , Darálthús*, Gyümölcsjoghurt (125 g- os), Almakompót NORMÁL*	Csontleves turmix, Hig burgonyafőzspüré+d.hús*, Trappista sajt (kg-os), Darálthús*, Banan, Krémtúró Milli 90 g	Zöldségleves turmix*, Hig s.répa+burg.püré +dar.hús, Darálthús*, Natur joghurt (kicsi, 150 g), Almakompót NORMÁL*										
		Energia: 1,207.07 Kcal / 5,045.55 KJ	Energia: 1,011.29 Kcal / 4,227.19 KJ	Energia: 1,113.65 Kcal / 4,655.06 KJ	Energia: 1,406.23 Kcal / 5,878.04 KJ	Energia: 1,002.15 Kcal / 4,188.99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		52.29 g	60.52 g	22.38 g	42.71 g	57.89 g	19.79 g	44.05 g	59.77 g	19.41 g	59.65 g	56.53 g	22.69 g	42.55 g	54.85 g	18.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.07 g	22.76 g	6.11 g	76.39 g	0.00 g	5.00 g	97.13 g	41.43 g	8.12 g	159.89 g	73.28 g	5.80 g	82.06 g	24.33 g	5.81 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető





### Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00411) Tej, banán-, citrus mentes</b>	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, Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Tojásfőtt, Uborka, Zsemle vizes friss	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka
<b>Ebéd</b>	<b>(00411) Tej, banán-, citrus mentes</b>	Burgundi ragu GM ovi, Bulgur köret, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma	Burgonya petrezselymes ovi*, Meggymartas *mirelit*LÉ+TM, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves ovis *	Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsináltleves ovis*, Happy 0.20 l	Csontleves ovis, Párolt barnarizs ovi, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Babgulyás GM, Krumplis lészta*óvoda, Sav.uborka, Alma
<b>Uzsonna</b>	<b>(00411) Tej, banán-, citrus mentes</b>	Fehér kenyér szeletelt, 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, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00131) Tej- olajosmag- citrusmentes</b>	<b>Tízórai</b>	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: 415.46 Kcal / 1,736.62 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.59 g 15.48 g 3.95 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	
	58.19 g 27.72 g 0.74 g	59.63 g 0.00 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 0.00 g 1.87 g	
	<b>Ebéd</b>	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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 8.93 g 4.48 g	75.27 g 0.88 g 0.74 g	105.71 g 30.03 g 1.86 g	92.36 g 0.50 g 6.58 g	77.99 g 8.93 g 5.27 g		
<b>Uzsonna</b>	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	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 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00133) Mogyoróment es</b>	<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek	Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs *mir.*	Zsemle vizes friss, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Mini margarin 70% zs. (10 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Zöldpaprika	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt
		Energia: 464.86 Kcal / 1,943.11 Kj	Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 Kj	Energia: 498.39 Kcal / 2,083.27 Kj	Energia: 610.79 Kcal / 2,553.10 Kj	Energia: 520.58 Kcal / 2,176.02 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.14 g 17.30 g 4.90 g	15.10 g 6.45 g 3.43 g	12.02 g 10.25 g 3.05 g	20.29 g 31.23 g 10.94 g	17.82 g 30.54 g 10.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.18 g 0.00 g 1.97 g	105.68 g 56.76 g 0.92 g	87.09 g 0.00 g 1.20 g	59.99 g 0.00 g 2.53 g	42.99 g 0.00 g 0.84 g		







Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00137) Tej és fruktózmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, 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	0.00 g	1.30 g	44.39 g	0.00 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	0.00 g	1.77 g	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplilevesTm ovi, Csirkepörkölt TM. GY, Tészta köret *			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zöldségleves mir* , 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 oviss*		
		Energia: 722.14 Kcal / 3,018.55 KJ			Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 KJ			Energia: 891.88 Kcal / 3,728.06 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	50.91 g	15.05 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	73.92 g	0.00 g	1.53 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	67.26 g	0.00 g	5.21 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00137) Tej és fruktózmentes</b>	<b>Uzsonna</b>	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: 401.32 Kcal / 1,677.52 Kj			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 Kj			Energia: 498.39 Kcal / 2,083.27 Kj			Energia: 599.03 Kcal / 2,503.95 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
		15.12 g	10.30 g	3.00 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	12.02 g	10.25 g	3.05 g	19.57 g	31.05 g	10.94 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
60.14 g	0.00 g	1.87 g	58.24 g	0.00 g	1.16 g	87.09 g	0.00 g	1.20 g	58.19 g	0.00 g	2.53 g	31.54 g	0.00 g	0.69 g		





## Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00142) Fahéj mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Hamlet, 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., 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: 359.85 Kcal / 1,504.17 Kj	Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 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
		5.68 g	8.31 g	2.07 g	13.02 g	18.55 g	5.50 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
	64.39 g	27.72 g	0.11 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	33.34 g	0.00 g	1.09 g	31.59 g	0.00 g	1.15 g	33.04 g	0.00 g	1.76 g	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplileves Tm ovi, Csirkepörkölt TM. GY, Tészta köret *, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Zöldségleves mir*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan	Zöldségleves mir*, Reszelt máj GM+TM*, Bulgur köret , Sav.uborka	Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Gulyásleves TM isk*, Alma										
		Energia: 836.49 Kcal / 3,496.53 Kj	Energia: 750.08 Kcal / 3,135.33 Kj	Energia: 1,194.08 Kcal / 4,991.25 Kj	Energia: 815.96 Kcal / 3,410.71 Kj	Energia: 1,137.21 Kcal / 4,753.54 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	35.70 g	36.45 g	10.44 g	35.94 g	51.16 g	15.30 g	49.20 g	27.51 g	4.81 g	45.69 g	58.28 g	15.91 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	63.64 g	0.38 g	0.84 g	143.47 g	62.54 g	1.59 g	91.63 g	0.00 g	3.99 g	105.31 g	8.93 g	5.27 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00142) Fahéj mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	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: 401.32 Kcal / 1,677.52 Kj			Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 Kj			Energia: 498.39 Kcal / 2,083.27 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
		15.12 g	10.30 g	3.00 g	18.82 g	11.60 g	3.32 g	12.02 g	10.25 g	3.05 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
60.14 g	0.00 g	1.87 g	59.09 g	0.00 g	1.18 g	87.09 g	0.00 g	1.20 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	31.54 g	0.00 g	0.69 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00153) Sertéshús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	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	35.82 g	0.12 g	33.39 g	0.00 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	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumpliceles, Csirkepörkölt TM. GY, Párolt rizsköret*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zöldség leves mir*, Zöldborsófőz. mir. BETEG*, Párolt csirkemell, Fehér kenyér szeletelt	Paradicsomleves*, Burgonya főtt*, Vegyes zöldségköret A, Párolt csirkemell, Ec. cékla	Zöldség leves mir*, Bulgur köret óvoda*, Párolt csirkemell, Sav.uborka	Zöldborsóleves 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: 899.37 Kcal / 3,759.37 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	47.14 g	17.54 g	2.81 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	135.54 g	31.09 g	4.79 g	53.36 g	0.00 g	1.09 g	107.79 g	2.25 g	3.53 g		
<b>Uzsonna</b>	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 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00157) Szárnyashús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	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 35.82 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	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplileves óvoda, Sertéspörkölt GM* +TM isk., Tészta köret *, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Sertésraguleves ovis 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 *, Alma
		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: 1,095.73 Kcal / 4,580.15 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	42.09 g 53.66 g 14.22 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 77.53 g 1.90 g	48.56 g 0.25 g 3.73 g	108.95 g 9.43 g 3.48 g		
<b>Uzsonna</b>	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: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 KJ	Energia: 510.85 Kcal / 2,135.35 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	
	18.70 g 19.29 g 9.24 g	15.10 g 6.45 g 3.43 g	13.68 g 11.00 g 6.14 g	19.01 g 31.11 g 10.80 g	15.54 g 30.78 g 10.01 g	





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.78 g	0.00 g	1.17 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	86.80 g	0.00 g	1.00 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	31.54 g	0.00 g	0.69 g
<b>(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis</b>	<b>Tízórai</b>	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: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 KJ			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 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	13.02 g	18.55 g	5.50 g	15.02 g	15.55 g	2.10 g	18.32 g	11.55 g	3.32 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	35.82 g	0.65 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.04 g	0.00 g	1.12 g	58.24 g	0.00 g	1.16 g	44.49 g	0.00 g	1.91 g		
<b>Ebéd</b>	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*, Alma			
	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: 955.07 Kcal / 3,992.19 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	37.13 g	52.80 g	14.12 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	72.53 g	1.98 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	80.86 g	9.43 g	5.24 g		
<b>Uzsonna</b>																







Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Jégcsapretek			Gyümölcsrizs*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: 401.32 Kcal / 1,677.52 Kj			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 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	3.83 g	0.30 g	0.03 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	0.00 g	1.87 g	62.56 g	24.26 g	0.50 g	87.09 g	0.00 g	1.20 g	59.99 g	0.00 g	2.53 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00415) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	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: 382.53 Kcal / 1,598.98 KJ			Energia: 370.44 Kcal / 1,548.44 KJ			Energia: 409.03 Kcal / 1,709.75 KJ			Energia: 389.89 Kcal / 1,629.74 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	8.82 g	20.27 g	5.70 g	11.04 g	17.40 g	2.30 g	13.90 g	20.96 g	9.44 g	9.92 g	20.77 g	4.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	66.25 g 35.82 g 0.65 g			37.59 g 2.64 g 1.97 g			37.99 g 2.64 g 1.40 g			36.68 g 2.64 g 1.40 g			37.69 g 2.64 g 2.07 g			
	<b>Ebéd</b>	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 GM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Alma		
		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: 1,133.66 Kcal / 4,738.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	37.29 g	58.12 g	15.83 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 83.02 g 1.87 g			88.59 g 1.46 g 3.68 g			112.07 g 13.93 g 4.37 g				
<b>Uzsonna</b>	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: 406.60 Kcal / 1,699.59 KJ			Energia: 514.47 Kcal / 2,150.48 KJ			Energia: 482.37 Kcal / 2,016.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.40 g	10.31 g	2.97 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	15.85 g	11.18 g	6.09 g	18.57 g	31.24 g	10.91 g	18.99 g	31.08 g	10.10 g	





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

(00416) Tej-  
Tojás (szója)  
mentes

Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.																																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
39.29 g			0.00 g			1.37 g			105.68 g			56.76 g			0.92 g			59.71 g			0.00 g			1.03 g			39.14 g			0.00 g			2.03 g			31.10 g			0.00 g			0.73 g		
<b>Tízórai</b>					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: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ					Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ					Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ					Energia: 474.24 Kcal / 1,982.32 KJ																			
					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		13.02 g			18.55 g		5.50 g		13.96 g			15.56 g		1.96 g		17.04 g			11.43 g		3.18 g		14.24 g			19.06 g		4.25 g						
					Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só		Szénhidrát			Cukor		Só						
72.49 g			35.82 g		0.12 g		59.59 g			0.00 g		1.67 g		33.34 g			0.00 g		1.09 g		31.59 g			0.00 g		1.15 g		59.91 g			0.00 g		1.79 g											
<b>Ebéd</b>					Lestyános krumpliceles 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*, Alma																			
					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: 1,137.21 Kcal / 4,753.54 KJ																			
					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		45.69 g			58.28 g		15.91 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			83.02 g		1.87 g		92.36 g			0.50 g		6.58 g		105.31 g			8.93 g		5.27 g											
<b>Uzsonna</b>																																												





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00416) Tej- Tojás (szója) mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	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: 425.14 Kcal / 1,777.09 Kj	Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj	Energia: 532.21 Kcal / 2,224.64 Kj	Energia: 540.39 Kcal / 2,258.83 Kj	Energia: 490.30 Kcal / 2,049.45 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.92 g	11.60 g	3.32 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	19.01 g	31.11 g	10.80 g	15.10 g	30.91 g	10.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.34 g	0.00 g	1.23 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	86.24 g	0.00 g	1.16 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	37.34 g	0.00 g	0.20 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	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	35.82 g	0.65 g	32.94 g	0.00 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	0.00 g	1.76 g	
	<b>Ebéd</b>	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*, Alma		
		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: 955.07 Kcal / 3,992.19 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	37.13 g	52.80 g	14.12 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	83.02 g	1.87 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	80.86 g	9.43 g	5.24 g		
<b>Uzsonna</b>	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: 425.14 Kcal / 1,777.09 KJ			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ			Energia: 532.21 Kcal / 2,224.64 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	
	18.92 g	11.60 g	3.32 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	19.01 g	31.11 g	10.80 g	16.82 g	30.90 g	10.15 g	





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		59.34 g	0.00 g	1.23 g	62.56 g	24.26 g	0.50 g	86.24 g	0.00 g	1.16 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g	
<b>(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	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	35.82 g	0.12 g	33.39 g	0.00 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	0.00 g	1.11 g		
	<b>Ebéd</b>	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, Banan			Zöldségleves mir*, Bulgur köret Beteg*, Párolt csirkemell, Sav.uborka			Zöldborsóleves beteg*, Párolt rizsköret*, Párolt csirkemell, Brokkolimártás tejmentes*, Alma			
		Energia: 843.86 Kcal / 3,527.33 KJ			Energia: 636.34 Kcal / 2,659.90 KJ			Energia: 1,161.79 Kcal / 4,856.28 KJ			Energia: 543.05 Kcal / 2,269.95 KJ			Energia: 842.68 Kcal / 3,522.40 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	50.39 g	17.79 g	3.06 g	38.81 g	13.12 g	1.76 g	44.24 g	24.37 g	2.78 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	196.04 g	82.52 g	4.93 g	66.54 g	0.00 g	1.10 g	109.85 g	9.89 g	3.51 g			
<b>Uzsonna</b>																	





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	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: 401.32 Kcal / 1,677.52 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 498.39 Kcal / 2,083.27 Kj			Energia: 309.48 Kcal / 1,293.63 Kj			Energia: 318.00 Kcal / 1,329.24 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	13.52 g	10.44 g	2.97 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	0.00 g	1.87 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	87.09 g	0.00 g	1.20 g	39.99 g	0.00 g	1.30 g	43.89 g	0.00 g	1.34 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00421) Cukorbeteg</b>	<b>Tízórai</b>	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: 271.73 Kcal / 1,135.83 KJ			Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ			Energia: 421.52 Kcal / 1,761.95 KJ			Energia: 402.38 Kcal / 1,681.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.30 g	10.31 g	2.97 g	9.56 g	5.93 g	3.03 g	13.96 g	15.56 g	1.96 g	16.82 g	19.12 g	9.10 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	0.00 g	1.32 g	32.60 g	0.00 g	0.76 g	33.34 g	0.00 g	1.09 g	32.03 g	0.00 g	1.09 g	33.04 g	0.00 g	1.76 g	
	<b>Ebéd</b>	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 *, Alma		
		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: 1,021.37 Kcal / 4,269.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	40.31 g	47.91 g	12.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.26 g	9.89 g	4.30 g	68.40 g	4.55 g	0.95 g	96.11 g	20.04 g	1.71 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	105.31 g	8.93 g	3.54 g		
<b>Uzsonna</b>	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, Gyümölcslé 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: 402.07 Kcal / 1,680.65 KJ			Energia: 540.39 Kcal / 2,258.83 KJ			Energia: 516.22 Kcal / 2,157.80 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
13.84 g	10.18 g	2.86 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	10.30 g	10.26 g	3.02 g	19.01 g	31.11 g	10.80 g	15.54 g	30.78 g	10.01 g		







### Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.49 g	0.00 g	1.86 g	62.56 g	24.26 g	0.50 g	66.24 g	0.00 g	0.70 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	31.54 g	0.00 g	0.69 g
<b>(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.</b>	<b>Tízórai</b>	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	35.82 g	0.65 g	32.94 g	0.00 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	0.00 g	1.76 g	
	<b>Ebéd</b>	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*, Alma		
		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: 1,185.46 Kcal / 4,955.22 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	47.51 g	56.84 g	15.06 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	77.53 g	2.29 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	118.68 g	8.93 g	5.45 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.</b>	<b>Uzsonna</b>	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: 401.32 Kcal / 1,677.52 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 498.39 Kcal / 2,083.27 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
		15.12 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	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
60.14 g	0.00 g	1.87 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	87.09 g	0.00 g	1.20 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		





### Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																														
<b>(00431)</b> <b>Tejfehérjemen</b> <b>tes</b>	<b>Tízórai</b>	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																														
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5.72 g</td> <td style="text-align: center;">8.31 g</td> <td style="text-align: center;">2.07 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.72 g	8.31 g	2.07 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13.04 g</td> <td style="text-align: center;">25.55 g</td> <td style="text-align: center;">7.40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13.04 g	25.55 g	7.40 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15.24 g</td> <td style="text-align: center;">15.68 g</td> <td style="text-align: center;">2.10 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15.24 g	15.68 g	2.10 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18.32 g</td> <td style="text-align: center;">11.55 g</td> <td style="text-align: center;">3.32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18.32 g	11.55 g	3.32 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">14.12 g</td> <td style="text-align: center;">19.05 g</td> <td style="text-align: center;">4.25 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14.12 g	19.05 g	4.25 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
		5.72 g	8.31 g	2.07 g																																
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																	
	13.04 g	25.55 g	7.40 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																	
	15.24 g	15.68 g	2.10 g																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																	
18.32 g	11.55 g	3.32 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
14.12 g	19.05 g	4.25 g																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">72.49 g</td> <td style="text-align: center;">35.82 g</td> <td style="text-align: center;">0.12 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	72.49 g	35.82 g	0.12 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">59.63 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">1.77 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	59.63 g	0.00 g	1.77 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">59.99 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">1.10 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	59.99 g	0.00 g	1.10 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">58.24 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">1.16 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	58.24 g	0.00 g	1.16 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">59.69 g</td> <td style="text-align: center;">0.00 g</td> <td style="text-align: center;">1.77 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	59.69 g	0.00 g	1.77 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
72.49 g	35.82 g	0.12 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
59.63 g	0.00 g	1.77 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
59.99 g	0.00 g	1.10 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
58.24 g	0.00 g	1.16 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
59.69 g	0.00 g	1.77 g																																		
		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, Alma																														
		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: 1,181.01 Kcal / 4,936.62 Kj																														
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">32.22 g</td> <td style="text-align: center;">27.29 g</td> <td style="text-align: center;">5.11 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32.22 g	27.29 g	5.11 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">35.25 g</td> <td style="text-align: center;">29.59 g</td> <td style="text-align: center;">8.40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35.25 g	29.59 g	8.40 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">37.04 g</td> <td style="text-align: center;">51.23 g</td> <td style="text-align: center;">15.33 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37.04 g	51.23 g	15.33 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">52.84 g</td> <td style="text-align: center;">55.33 g</td> <td style="text-align: center;">9.53 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	52.84 g	55.33 g	9.53 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Fehérje</th> <th style="width: 33%;">Zsír</th> <th style="width: 33%;">T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">31.79 g</td> <td style="text-align: center;">35.48 g</td> <td style="text-align: center;">7.29 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31.79 g	35.48 g	7.29 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
32.22 g	27.29 g	5.11 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
35.25 g	29.59 g	8.40 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
37.04 g	51.23 g	15.33 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
52.84 g	55.33 g	9.53 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																		
31.79 g	35.48 g	7.29 g																																		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">102.07 g</td> <td style="text-align: center;">12.48 g</td> <td style="text-align: center;">4.67 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	102.07 g	12.48 g	4.67 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">85.57 g</td> <td style="text-align: center;">14.40 g</td> <td style="text-align: center;">0.74 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	85.57 g	14.40 g	0.74 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">170.48 g</td> <td style="text-align: center;">82.52 g</td> <td style="text-align: center;">4.96 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	170.48 g	82.52 g	4.96 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">152.23 g</td> <td style="text-align: center;">11.11 g</td> <td style="text-align: center;">9.11 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	152.23 g	11.11 g	9.11 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33%;">Szénhidrát</th> <th style="width: 33%;">Cukor</th> <th style="width: 33%;">Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">176.67 g</td> <td style="text-align: center;">28.91 g</td> <td style="text-align: center;">1.11 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	176.67 g	28.91 g	1.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
102.07 g	12.48 g	4.67 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
85.57 g	14.40 g	0.74 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
170.48 g	82.52 g	4.96 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
152.23 g	11.11 g	9.11 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
176.67 g	28.91 g	1.11 g																																		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00431) Tejfehérjemen tes</b>	<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	0.00 g	1.87 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	87.09 g	0.00 g	1.20 g	59.99 g	0.00 g	2.53 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg</b>	<b>Tízórai</b>	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: 382.53 Kcal / 1,598.98 KJ	Energia: 370.44 Kcal / 1,548.44 KJ	Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ	Energia: 389.89 Kcal / 1,629.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	8.31 g	2.07 g	8.82 g	20.27 g	5.70 g	11.04 g	17.40 g	2.30 g	14.12 g	13.27 g	3.52 g	9.92 g	20.77 g	4.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72.49 g	35.82 g	0.12 g	37.59 g	2.64 g	1.97 g	37.99 g	2.64 g	1.40 g	36.24 g	2.64 g	1.46 g	37.69 g	2.64 g	2.07 g	
	<b>Ebéd</b>	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	Burgonya főtt*, Natúrszelet*, Ec. cékla, Banan, Zöldségleves mir*	Zöldségleves allergiás*, Párolt rizsköret*, Sav.uborka, Natúr sertésszelet LÉ.	Zöldséglevespüré GM, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Alma										
		Energia: 1,007.72 Kcal / 4,212.27 KJ	Energia: 723.74 Kcal / 3,025.23 KJ	Energia: 1,005.64 Kcal / 4,203.58 KJ	Energia: 690.03 Kcal / 2,884.33 KJ	Energia: 973.41 Kcal / 4,068.85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
37.22 g		37.59 g	7.34 g	32.50 g	39.00 g	10.80 g	47.71 g	23.33 g	5.80 g	29.76 g	28.18 g	5.17 g	27.23 g	44.10 g	10.73 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	147.47 g	62.54 g	4.14 g	78.42 g	0.96 g	6.61 g	113.71 g	14.43 g	7.62 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00438) Tej- toj-GM-par- észtő- édesburg</b>	<b>Uzsonna</b>	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	11.52 g	0.67 g	39.11 g	0.00 g	1.64 g	32.38 g	0.00 g	0.72 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00443)</b> <b>Tejfeh.- szőlő-</b> <b>dinnye-nut.</b> <b>mentes</b>	<b>Tízórai</b>	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: 382.93 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 35.82 g 0.65 g	32.94 g 0.00 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 0.00 g 1.76 g	
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumpliceles 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*, Sav.uborka, Párolt rizsköret*	Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Alma
		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: 778.20 Kcal / 3,252.88 Kj	Energia: 1,185.46 Kcal / 4,955.22 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		40.46 g 36.39 g 10.39 g	37.54 g 51.33 g 15.33 g	41.71 g 28.34 g 4.75 g	47.51 g 56.84 g 15.06 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 77.53 g 5.14 g	87.86 g 0.96 g 1.09 g	118.68 g 8.93 g 5.45 g	





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00443)</b> <b>Tejfeh.- szőlő-</b> <b>dinnye-nut.</b> <b>mentes</b>	<b>Uzsonna</b>	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: 401.32 Kcal / 1,677.52 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 498.39 Kcal / 2,083.27 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
		15.12 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	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
60.14 g	0.00 g	1.87 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	87.09 g	0.00 g	1.20 g	33.34 g	0.00 g	2.52 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		







Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00449) TM-toj-szoja-zab-ol.m.-cit-ban-kók</b>	<b>Tízórai</b>	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: 465.42 Kcal / 1,945.46 Kj	Energia: 432.93 Kcal / 1,809.65 Kj	Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 Kj	Energia: 472.78 Kcal / 1,976.22 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.57 g	8.48 g	2.05 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	13.74 g	14.18 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
	58.15 g	27.72 g	0.64 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.96 g	0.00 g	1.00 g	58.24 g	0.00 g	1.16 g	59.69 g	0.00 g	1.77 g	
	<b>Ebéd</b>	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*, Alma										
		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: 1,000.48 Kcal / 4,182.01 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	40.94 g	57.41 g	15.81 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	30.03 g	1.86 g	90.32 g	0.50 g	6.60 g	77.99 g	8.93 g	5.27 g		
<b>Uzsonna</b>	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: 425.14 Kcal / 1,777.09 Kj	Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj	Energia: 532.21 Kcal / 2,224.64 Kj	Energia: 610.79 Kcal / 2,553.10 Kj	Energia: 490.30 Kcal / 2,049.45 Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	





### Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

	18.92 g	11.60 g	3.32 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	20.29 g	31.23 g	10.94 g	15.10 g	30.91 g	10.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.34 g	0.00 g	1.23 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	86.24 g	0.00 g	1.16 g	59.99 g	0.00 g	2.53 g	37.34 g	0.00 g	0.20 g





### Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		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: 384.64 Kcal / 1,607.80 Kj	Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 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
		9.61 g	8.48 g	2.05 g	13.02 g	18.55 g	5.50 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
	66.25 g	35.82 g	0.65 g	59.59 g	0.00 g	1.67 g	59.99 g	0.00 g	1.10 g	58.24 g	0.00 g	1.16 g	59.69 g	0.00 g	1.77 g	
	Ebéd	Lestyános krumplileves 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!!!, Alma										
		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: 1,181.91 Kcal / 4,940.38 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	39.11 g	56.68 g	14.98 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	77.53 g	2.29 g	92.36 g	0.50 g	6.58 g	125.44 g	13.93 g	4.55 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00450) Olajos mag mentes (+mák)</b>	<b>Uzsonna</b>	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: 401.32 Kcal / 1,677.52 KJ			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 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	15.10 g	6.45 g	3.43 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	0.00 g	1.87 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	87.09 g	0.00 g	1.20 g	59.99 g	0.00 g	2.53 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00446) Pépes felnőtt</b>	<b>Ebéd</b>	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: 1,243.72 Kcal / 5,198.75 KJ	Energia: 1,162.75 Kcal / 4,860.30 KJ	Energia: 1,089.16 Kcal / 4,552.69 KJ	Energia: 1,232.49 Kcal / 5,151.81 KJ	Energia: 1,214.99 Kcal / 5,078.66 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		43.88 g    55.08 g    17.75 g	49.89 g    57.32 g    18.68 g	47.30 g    58.62 g    20.51 g	61.69 g    59.77 g    24.18 g	46.21 g    59.16 g    18.82 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
139.32 g    56.78 g    4.94 g	109.89 g    41.74 g    9.22 g	90.84 g    41.45 g    5.03 g	108.04 g    34.50 g    6.00 g	119.63 g    56.78 g    3.98 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető





### Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00411) Tej, banán-, citrus mentes</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcsös almapép cukormentes	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), 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), Jégcsapretek, Zsemle vizes friss
<b>Ebéd</b>	<b>(00411) Tej, banán-, citrus mentes</b>	Lestyános krumplileves Tm ovi, Tészta köret *, Csirkepörkölt TM. GY, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves ovi*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Zsemle vizes friss	Paradicsomleves*óvoda, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Alma	Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret	Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Alma
<b>Uzsonna</b>	<b>(00411) Tej, banán-, citrus mentes</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek	Fehér kenyér szeletelt, 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), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

