



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
(00142) Fahéj mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek	Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Zöldpaprika, Mini margarin 70% zs. (10 g)											
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj	Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj	Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 Kj	Energia: 256.72 Kcal / 1,073.09 Kj	Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	17.42 g	30.95 g	10.15 g	15.09 g	11.22 g	3.22 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	75.15 g	16.20 g	0.63 g	30.01 g	0.00 g	1.91 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g	23.55 g	0.00 g	0.68 g	30.99 g	0.00 g	0.85 g		
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM aller., Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Mandarin	Zöldborsóleves ovis GM *, Gyros tál GY TM.	Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Alma	Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Csontleves ovis GM*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Babgulyás*ovi, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan											
		Energia: 872.17 Kcal / 3,645.67 Kj	Energia: 585.06 Kcal / 2,445.55 Kj	Energia: 675.53 Kcal / 2,823.72 Kj	Energia: 872.43 Kcal / 3,646.76 Kj	Energia: 1,069.16 Kcal / 4,469.09 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
30.68 g		36.35 g	9.55 g	29.54 g	26.88 g	5.57 g	26.78 g	32.72 g	8.89 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		
103.74 g	0.00 g	7.16 g	55.34 g	0.50 g	6.24 g	66.93 g	9.85 g	3.20 g	83.81 g	0.40 g	1.52 g	170.08 g	30.00 g	6.57 g			





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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












Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

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











Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00449) TM-toj-szoja-zabol.m.-cit-ban-kók	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 455.90 Kcal / 1,905.66 Kj			Energia: 249.67 Kcal / 1,043.62 Kj			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	13.92 g	30.45 g	10.05 g	14.49 g	11.16 g	3.22 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.15 g	16.20 g	0.63 g	30.01 g	0.00 g	1.91 g	30.29 g	0.00 g	0.52 g	22.53 g	0.00 g	0.66 g	30.99 g	0.00 g	0.85 g	
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés GY			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Alma			Csontleves LÉ.*, Natúr sertésszelet*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*			Krumplis tészta*, Sav.uborka, Babgulyás GM, Alma		
		Energia: 874.75 Kcal / 3,656.46 Kj			Energia: 565.24 Kcal / 2,362.70 Kj			Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 Kj			Energia: 751.32 Kcal / 3,140.52 Kj			Energia: 831.54 Kcal / 3,475.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.14 g	36.65 g	9.61 g	31.14 g	22.38 g	4.93 g	33.19 g	40.19 g	11.46 g	34.29 g	26.26 g	4.89 g	32.06 g	31.81 g	6.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.31 g	9.00 g	6.36 g	58.89 g	0.50 g	3.47 g	74.07 g	10.10 g	1.29 g	93.21 g	0.50 g	1.14 g	102.62 g	9.00 g	6.39 g		
Uzsonna	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g), Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 363.58 Kcal / 1,519.76 Kj			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 Kj			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 Kj			Energia: 457.15 Kcal / 1,910.89 Kj			Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20.04 g	11.37 g	3.36 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	14.82 g	11.05 g	3.22 g	7.70 g	8.60 g	2.15 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.84 g	0.00 g	1.30 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	29.24 g	0.00 g	0.91 g	84.74 g	25.20 g	0.62 g	30.04 g	0.00 g	2.30 g		





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 				





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

(00450) Olajos mag mentes (+mák)

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





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

**(00446) Pépes
felnőtt**

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

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Tej-olajosmag-citrusmentes	Tízórai	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: 485.36 Kcal / 2,028.80 KJ			Energia: 290.94 Kcal / 1,216.13 KJ			Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ			Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ			Energia: 339.26 Kcal / 1,418.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.65 g	12.91 g	3.41 g	10.86 g	13.49 g	3.88 g	10.12 g	13.56 g	2.00 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	10.74 g	18.68 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.06 g	0.00 g	1.72 g	30.47 g	0.00 g	0.56 g	30.18 g	0.00 g	0.77 g	45.24 g	16.20 g	0.35 g	31.39 g	0.25 g	1.45 g	
	Ebéd	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: 1,028.18 Kcal / 4,297.79 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	39.26 g	12.93 g	3.01 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	14.00 g	3.93 g	75.27 g	0.88 g	0.74 g	184.89 g	59.97 g	1.32 g	76.49 g	0.50 g	3.79 g	77.99 g	9.00 g	5.27 g		
Uzsonna	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: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 468.31 Kcal / 1,957.54 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	
	3.64 g	7.50 g	2.00 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	16.67 g	30.60 g	10.84 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	
53.34 g	10.00 g	0.36 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	30.29 g	0.00 g	2.35 g	59.08 g	0.25 g	1.90 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Tej és fruktózmentes	Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, 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	0.25 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	0.25 g	1.69 g	
	Ebéd	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 vajás répa karika A			Zöldségleves mir. GM., Halrudacskák l.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: 672.14 Kcal / 2,809.55 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	38.50 g	16.58 g	3.16 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	89.47 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 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Tej és fruktózmentes	Uzsonna	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: 285.74 Kcal / 1,194.39 Kj			Energia: 323.88 Kcal / 1,353.82 Kj			Energia: 399.38 Kcal / 1,669.41 Kj			Energia: 468.31 Kcal / 1,957.54 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
		15.32 g	11.10 g	3.22 g	13.52 g	9.94 g	3.09 g	14.02 g	18.19 g	5.54 g	16.67 g	30.60 g	10.84 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
30.09 g	0.00 g	0.93 g	44.74 g	0.25 g	1.36 g	44.39 g	0.25 g	1.81 g	30.29 g	0.00 g	2.35 g	43.84 g	0.25 g	1.94 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00142) Fahéj mentes	Tízórai	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: 327.42 Kcal / 1,368.62 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.38 g	8.01 g	2.07 g	9.52 g	18.05 g	5.40 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	30.59 g	0.25 g	1.42 g	32.39 g	0.00 g	1.11 g	75.59 g	16.20 g	0.59 g	33.74 g	0.25 g	1.69 g	
	Ebéd	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*, Halrudacskák l.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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
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	9.00 g	3.25 g	63.64 g	0.38 g	0.84 g	143.49 g	30.00 g	5.02 g	94.84 g	0.00 g	1.06 g	116.61 g	0.00 g	5.26 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Fahéj mentes	Uzsonna	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: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ			Energia: 254.78 Kcal / 1,064.98 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 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
		14.82 g	11.05 g	3.22 g	9.24 g	9.81 g	2.95 g	9.52 g	18.05 g	5.40 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
29.24 g	0.00 g	0.91 g	31.41 g	0.25 g	1.04 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	32.86 g	0.00 g	2.61 g	32.39 g	0.25 g	1.79 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Sertéshús mentes	Tízórai	Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), 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.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	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 0.25 g 1.06 g	33.00 g 0.00 g 1.01 g	95.14 g 10.00 g 0.75 g	61.06 g 0.00 g 1.29 g	
	Ebéd	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: 1,059.65 Kcal / 4,429.34 Kj	Energia: 690.32 Kcal / 2,885.54 Kj	Energia: 912.54 Kcal / 3,814.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
46.69 g 37.75 g 8.32 g		44.40 g 21.20 g 2.69 g	41.77 g 15.23 g 3.27 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 9.00 g 5.49 g		67.30 g 0.94 g 1.27 g	185.10 g 59.97 g 1.45 g	94.84 g 0.00 g 1.15 g	126.41 g 0.94 g 3.64 g	





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00153) Sertéshús mentes	Uzsonna	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	0.25 g	1.82 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	53.14 g	2.05 g	0.72 g	34.45 g	1.00 g	0.56 g	44.69 g	0.25 g	1.96 g		









Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	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: 719.05 Kcal / 3,005.63 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
		26.19 g	27.68 g	8.63 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
	89.98 g	0.00 g	1.24 g	33.04 g	0.00 g	1.11 g	32.39 g	0.00 g	1.11 g	95.14 g	10.00 g	0.75 g	59.99 g	0.00 g	0.70 g	
	Ebéd	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: 1,215.14 Kcal / 5,079.29 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	38.95 g	22.66 g	5.02 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	14.00 g	4.19 g	94.88 g	2.73 g	4.23 g	209.78 g	71.84 g	4.38 g	94.84 g	0.00 g	1.15 g	129.98 g	0.00 g	3.67 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Uzsonna	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 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	0.25 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	10.00 g	0.75 g	60.39 g	0.25 g	1.70 g	
	Ebéd	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplileves Tm 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., Halrudacs kák I.o., Tört burgonya *, Sav.uborka			Gulyásleves ovis GM*, Mákos metélt*isk., Alma		
		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: 798.99 Kcal / 3,339.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
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	23.60 g	29.29 g	6.74 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81.66 g	9.00 g	3.25 g	88.33 g	0.38 g	2.19 g	155.73 g	39.99 g	5.41 g	95.57 g	0.50 g	3.74 g	108.48 g	29.48 g	0.25 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Uzsonna	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: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 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
		3.64 g	7.50 g	2.00 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	9.52 g	18.05 g	5.40 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
53.34 g	10.00 g	0.36 g	62.56 g	24.26 g	0.50 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	32.64 g	0.00 g	2.59 g	32.39 g	0.25 g	1.79 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00415) Gluténmentes	Tízórai	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: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ	Energia: 396.73 Kcal / 1,658.33 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
		16.69 g 10.43 g 2.95 g	10.16 g 15.71 g 4.18 g	9.77 g 16.25 g 2.15 g	1.89 g 8.70 g 2.15 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	
	59.95 g 0.25 g 1.83 g	37.47 g 2.64 g 1.11 g	23.54 g 1.65 g 1.12 g	74.84 g 11.65 g 0.61 g	24.89 g 1.90 g 1.70 g	
	Ebéd	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: 1,124.86 Kcal / 4,701.91 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	38.13 g 14.68 g 3.20 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 14.00 g 3.73 g	66.43 g 1.87 g 0.83 g	206.02 g 70.46 g 1.21 g	76.49 g 0.50 g 3.79 g	123.37 g 5.00 g 4.36 g		
Uzsonna	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 2025.01.13. - 2025.01.17.

	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	22.64 g	0.92 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	37.59 g	2.89 g	1.97 g	37.33 g	2.64 g	3.00 g	31.95 g	0.25 g	1.83 g	





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Uzsonna	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: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 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
		3.64 g	7.50 g	2.00 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	9.52 g	18.05 g	5.40 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
53.34 g	10.00 g	0.36 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	32.86 g	0.00 g	2.61 g	42.99 g	0.00 g	0.84 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	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 0.25 g 1.66 g	32.39 g 0.00 g 1.11 g	83.69 g 10.00 g 0.60 g	33.74 g 0.25 g 1.69 g	
	Ebéd	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., Alma
		Energia: 607.34 Kcal / 2,538.68 KJ	Energia: 673.89 Kcal / 2,816.86 KJ	Energia: 1,208.42 Kcal / 5,051.20 KJ	Energia: 685.62 Kcal / 2,865.89 KJ	Energia: 798.99 Kcal / 3,339.78 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	35.78 g 21.88 g 5.84 g	23.62 g 21.69 g 2.20 g	23.60 g 29.29 g 6.74 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
77.73 g 9.00 g 2.27 g	61.95 g 0.88 g 0.74 g	212.96 g 70.46 g 1.23 g	95.57 g 0.50 g 3.74 g	108.48 g 29.48 g 0.25 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás- szójamentes óvoda	Uzsonna	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	20.00 g	0.62 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	59.59 g	0.25 g	1.67 g	32.64 g	0.00 g	2.59 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00419) Tejfehérje- sértéshús mentes	Tízórai	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	0.25 g	1.06 g	67.14 g	10.00 g	0.75 g	83.69 g	10.00 g	0.60 g	47.59 g	16.20 g	0.59 g	
	Ebéd	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: 1,086.86 Kcal / 4,543.07 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	41.25 g	12.17 g	1.75 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		9.00 g	7.30 g	81.70 g	6.41 g	4.37 g	199.17 g	69.96 g	1.45 g	80.84 g	0.00 g	1.05 g	121.29 g	0.50 g	6.48 g	





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes	Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, 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: 261.92 Kcal / 1,094.83 Kj			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 Kj			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 Kj			Energia: 238.19 Kcal / 995.63 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
		11.52 g	9.80 g	2.90 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	9.02 g	9.80 g	2.95 g	8.23 g	14.95 g	4.42 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
30.89 g	0.25 g	1.57 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	30.94 g	0.25 g	0.97 g	17.15 g	0.25 g	0.62 g	59.89 g	0.25 g	1.82 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00421) Cukorbeteg	Tízórai	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: 255.74 Kcal / 1,068.99 Kj	Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 Kj	Energia: 250.54 Kcal / 1,047.26 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
		13.24 g 10.13 g 2.86 g	10.22 g 13.43 g 3.81 g	13.74 g 15.43 g 1.96 g	14.68 g 11.04 g 3.15 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 0.25 g 1.79 g	17.15 g 0.00 g 0.56 g	32.39 g 0.00 g 1.11 g	16.77 g 0.00 g 0.93 g	33.74 g 0.25 g 1.69 g	
	Ebéd	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: 697.55 Kcal / 2,915.76 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	37.75 g 15.27 g 3.03 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 9.00 g 6.64 g	68.40 g 4.55 g 0.95 g	99.49 g 9.00 g 1.05 g	95.57 g 0.50 g 3.74 g	105.31 g 9.00 g 5.31 g		



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00421) Cukorbeteg	Uzsonna	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: 433.11 Kcal / 1,810.40 KJ			Energia: 226.72 Kcal / 947.69 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	16.03 g	30.54 g	10.77 g	10.88 g	9.74 g	2.83 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	0.25 g	1.66 g	16.97 g	0.00 g	2.35 g	17.57 g	0.25 g	1.57 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	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: 575.89 Kcal / 2,407.22 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
		25.85 g	11.61 g	3.09 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			
	90.86 g 0.25 g 2.36 g			32.94 g 0.25 g 1.66 g			32.39 g 0.00 g 1.11 g			95.14 g 10.00 g 0.75 g			60.39 g 0.25 g 1.70 g			
	Ebéd	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., Halrudacskák l.o., Tört burgonya *, Sav.uborka			Gulyásleves Beteg*, Mákos metélt*isk., Alma		
		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: 888.72 Kcal / 3,714.85 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	29.02 g	32.47 g	7.58 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
127.25 g 14.00 g 3.93 g			67.84 g 0.38 g 0.84 g			167.50 g 44.99 g 5.72 g			95.57 g 0.50 g 3.74 g			118.21 g 28.98 g 0.45 g				





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Uzsonna	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% zsir		
		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	20.00 g	0.62 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	59.59 g	0.25 g	1.67 g	59.33 g	0.00 g	2.70 g	59.04 g	0.25 g	1.80 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérjemen tes	Tízórai	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 0.25 g 1.30 g			59.59 g 0.25 g 1.67 g			32.39 g 0.00 g 1.11 g			95.14 g 10.00 g 0.75 g			60.39 g 0.25 g 1.70 g			
	Ebéd	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 14.00 g 3.93 g			136.69 g 32.38 g 0.97 g			118.00 g 25.99 g 5.59 g			98.21 g 0.00 g 3.80 g			104.84 g 28.98 g 0.27 g				





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérjemen tes	Uzsonna	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	10.00 g	1.17 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	70.39 g	9.25 g	1.84 g	32.64 g	0.00 g	2.59 g	56.74 g	10.00 g	1.18 g		



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg	Tízórai	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: 310.11 Kcal / 1,296.26 Kj			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 Kj			Energia: 396.73 Kcal / 1,658.33 Kj			Energia: 321.95 Kcal / 1,345.75 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	7.77 g	19.25 g	5.55 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g	1.89 g	8.70 g	2.15 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 10.00 g 0.64 g			24.09 g 1.90 g 1.67 g			23.54 g 1.65 g 1.12 g			74.84 g 11.65 g 0.61 g			24.89 g 1.90 g 1.70 g			
	Ebéd	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: 1,050.61 Kcal / 4,391.55 Kj			Energia: 568.33 Kcal / 2,375.62 Kj			Energia: 970.24 Kcal / 4,055.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.92 g	36.79 g	7.70 g	33.69 g	36.26 g	10.49 g	33.68 g	24.17 g	6.11 g	37.85 g	18.93 g	5.12 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 9.00 g 10.17 g			62.72 g 1.70 g 3.97 g			170.75 g 49.98 g 4.47 g			59.98 g 0.00 g 2.76 g			113.80 g 5.00 g 5.29 g				
Uzsonna	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.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	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 2025.01.13. - 2025.01.17.

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

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.																
	53.39 g	16.20 g	0.10 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	38.74 g	0.25 g	1.17 g	38.63 g	0.00 g	1.73 g	31.15 g	0.00 g	1.19 g	
Tízórai	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: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ			Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ			Energia: 339.26 Kcal / 1,418.11 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	9.52 g	18.05 g	5.40 g	10.12 g	13.56 g	2.00 g	3.60 g	7.50 g	2.00 g	10.74 g	18.68 g	4.15 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	30.59 g	0.25 g	1.42 g	30.18 g	0.00 g	0.77 g	45.24 g	16.20 g	0.35 g	31.39 g	0.25 g	1.45 g		
Ebéd	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: 998.18 Kcal / 4,172.39 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	33.13 g	22.23 g	5.64 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	12.00 g	2.86 g	104.27 g	0.88 g	0.99 g	162.96 g	49.46 g	1.11 g	74.45 g	0.50 g	3.81 g	89.29 g	0.00 g	5.26 g		
Uzsonna	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: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 468.31 Kcal / 1,957.54 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	
	3.64 g	7.50 g	2.00 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	16.67 g	30.60 g	10.84 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 2025.01.13. - 2025.01.17.

	53.34 g	10.00 g	0.36 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	30.29 g	0.00 g	2.35 g	58.19 g	0.00 g	0.70 g





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

(00450) Olajos mag mentes (+mák)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Gyümölcslé 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: 575.89 Kcal / 2,407.22 Kj	Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 Kj	Energia: 310.62 Kcal / 1,298.39 Kj	Energia: 332.40 Kcal / 1,389.43 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
	25.85 g 11.61 g 3.09 g	9.52 g 18.05 g 5.40 g	11.62 g 15.06 g 2.00 g	3.68 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	
90.86 g 0.25 g 2.36 g	30.59 g 0.25 g 1.42 g	30.21 g 0.00 g 0.87 g	61.44 g 32.40 g 0.35 g	60.39 g 0.25 g 1.70 g	
Ebéd	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumpilileves TM, Alma	Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék iskola felső*, Zsemle vizes friss	Paradicsomleves*isk.felső s, Banan, Burgonya főtt*, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Párolt csirkemell	Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Tört burgonya *, Sav.uborka	Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Happy 0.20 I
	Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 Kj	Energia: 806.91 Kcal / 3,372.88 Kj	Energia: 1,102.79 Kcal / 4,609.66 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	40.93 g 15.20 g 3.27 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 14.00 g 3.93 g	81.72 g 4.55 g 0.95 g	196.66 g 64.97 g 1.63 g	76.49 g 0.50 g 3.79 g	129.98 g 0.00 g 5.44 g	
Uzsonna	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% zsir
	Energia: 470.40 Kcal / 1,966.27 Kj	Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 Kj	Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 Kj	Energia: 468.31 Kcal / 1,957.54 Kj	Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 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	9.52 g 18.05 g 5.40 g	16.67 g 30.60 g 10.84 g	11.02 g 9.75 g 2.90 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

(00446) Pépes
felnőtt

		90.44 g	32.40 g	0.60 g	105.68 g	56.76 g	0.92 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	30.29 g	0.00 g	2.35 g	30.04 g	0.25 g	1.55 g	
Ebéd	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: 1,107.35 Kcal / 4,628.72 Kj			Energia: 1,025.61 Kcal / 4,287.05 Kj			Energia: 1,126.29 Kcal / 4,707.89 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
	41.91 g	49.27 g	16.02 g	37.54 g	38.69 g	15.43 g	37.33 g	48.01 g	16.28 g	38.07 g	40.35 g	13.95 g	38.79 g	50.44 g	15.84 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84.71 g	35.35 g	4.91 g	105.19 g	22.76 g	8.37 g	128.23 g	42.99 g	4.97 g	124.35 g	34.82 g	5.46 g	125.72 g	35.35 g	3.92 g			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00131) Tej- olajosmag- citrusmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g), Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Baromfi parizer cs.(5 dkg)	Zsemle vizes friss, 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	Uborka, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg										
		Energia: 604.04 Kcal / 2,524.89 Kj	Energia: 505.63 Kcal / 2,113.53 Kj	Energia: 454.86 Kcal / 1,901.31 Kj	Energia: 464.63 Kcal / 1,942.15 Kj	Energia: 530.13 Kcal / 2,215.94 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.28 g	16.62 g	4.19 g	13.14 g	22.56 g	6.45 g	12.64 g	17.30 g	4.95 g	15.14 g	17.31 g	4.90 g	13.14 g	25.56 g	7.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101.08 g	25.20 g	0.22 g	60.25 g	0.25 g	1.17 g	60.23 g	0.25 g	1.37 g	60.10 g	0.25 g	1.92 g	59.80 g	0.25 g	1.77 g	
	Ebéd	Zöldségleves mir. GM., Tarhonyáshús gyerek, Alma	Minestrone GM*, Párizsi szelet LÉ.+TM*, Burgonyapüré pehely.TM	Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma	Csontleves ovis GM*, Zöldbabfőzelék GM+TM ovi, Sertéspörkölt TM , Zsemle vizes friss	Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Alma										
		Energia: 746.58 Kcal / 3,120.70 Kj	Energia: 677.91 Kcal / 2,833.66 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
		25.42 g	26.32 g	5.47 g	32.42 g	46.94 g	8.17 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
100.23 g	9.50 g	6.63 g	30.32 g	0.50 g	5.73 g	90.14 g	9.00 g	4.33 g	64.04 g	0.40 g	3.86 g	104.39 g	9.65 g	5.44 g		
Uzsonna	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Zsemle vizes friss, 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), Zsemle vizes friss, Főtt tojás*	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zöldpaprika											
	Energia: 488.45 Kcal / 2,041.72 Kj	Energia: 523.08 Kcal / 2,186.47 Kj	Energia: 493.65 Kcal / 2,063.46 Kj	Energia: 524.70 Kcal / 2,193.25 Kj	Energia: 469.34 Kcal / 1,961.84 Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18.94 g	18.61 g	5.22 g	12.54 g	25.50 g	7.40 g	14.48 g	21.00 g	5.88 g	15.74 g	22.80 g	4.00 g	15.26 g	17.43 g	4.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.30 g	0.00 g	1.28 g	58.78 g	0.25 g	1.75 g	59.68 g	0.00 g	0.91 g	61.23 g	0.00 g	1.21 g	60.88 g	0.25 g	1.90 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

(00137) Tej és fruktózmentes

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai		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: 304.09 Kcal / 1,271.10 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	9.62 g	15.06 g	4.45 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	31.21 g	0.25 g	0.82 g	59.09 g	0.25 g	1.20 g	33.41 g	0.25 g	1.81 g	59.76 g	0.25 g	1.67 g	
	Ebéd		Zöldségleves mir. GM., Tarhonyáshús gyerek			Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Burgonyapüre TM.*			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós 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	
Uzsonna			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: 292.11 Kcal / 1,221.02 KJ			Energia: 303.57 Kcal / 1,268.92 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	10.96 g	13.50 g	3.88 g	11.02 g	15.00 g	2.00 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 2025.01.20. - 2025.01.24.

		59.26 g	0.00 g	1.18 g	43.54 g	0.25 g	1.79 g	30.64 g	0.00 g	0.56 g	29.19 g	0.00 g	0.85 g	60.84 g	0.25 g	1.80 g
(00142) Fahéj mentes	Tízórai	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: 268.89 Kcal / 1,123.96 Kj			Energia: 332.47 Kcal / 1,389.72 Kj			Energia: 263.09 Kcal / 1,099.72 Kj			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 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	8.98 g	15.00 g	4.38 g	8.48 g	9.74 g	2.88 g	11.62 g	9.81 g	2.90 g	9.62 g	18.06 g	5.40 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	17.89 g	0.25 g	0.82 g	45.87 g	0.25 g	1.02 g	31.06 g	0.25 g	1.57 g	30.76 g	0.25 g	1.42 g		
(00142) Fahéj mentes	Ebéd	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 , Lecsós sertésszelet ovi GM, Mandarin			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: 723.44 Kcal / 3,023.98 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	32.57 g	23.26 g	4.67 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	94.34 g	0.00 g	5.30 g	67.00 g	0.50 g	5.88 g	138.35 g	30.60 g	5.37 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00142) Fahéj mentes	Uzsonna	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: 286.91 Kcal / 1,199.28 Kj			Energia: 532.34 Kcal / 2,225.18 Kj			Energia: 290.94 Kcal / 1,216.13 Kj			Energia: 446.17 Kcal / 1,864.99 Kj			Energia: 285.74 Kcal / 1,194.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.42 g	11.11 g	3.22 g	18.54 g	30.72 g	10.19 g	10.86 g	13.49 g	3.88 g	9.40 g	9.50 g	2.10 g	15.32 g	11.10 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.26 g	0.00 g	0.93 g	44.79 g	0.00 g	0.84 g	30.47 g	0.00 g	0.56 g	78.44 g	29.00 g	0.11 g	30.09 g	0.00 g	0.93 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00153) Sertéshús mentes	Tízórai	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	19.00 g	0.13 g	60.04 g	0.25 g	1.07 g	81.39 g	2.05 g	0.77 g	33.24 g	0.25 g	1.81 g	60.04 g	0.25 g	1.07 g	
	Ebéd	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	30.96 g	7.86 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00153) Sertéshús mentes	Uzsonna	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	0.25 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	28.10 g	0.11 g	33.83 g	0.00 g	1.09 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	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: 573.22 Kcal / 2,396.06 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
		11.30 g 9.62 g 2.29 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	
	109.14 g 19.00 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	
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mirelit*, Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Minestrone isk*, Natúrselet*, Burgonyapüré pehelyből	Brokkolikrémleves mir.*, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs, Mandarin	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: 813.23 Kcal / 3,399.30 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	35.31 g 29.26 g 6.18 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	100.45 g 0.94 g 4.44 g	67.05 g 0.00 g 4.11 g	248.85 g 82.70 g 1.14 g		
Uzsonna	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 2025.01.20. - 2025.01.24.

		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	21.00 g	0.62 g	84.74 g	25.20 g	0.62 g		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) oviss	Tízórai	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), Gyümölcsle 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: 268.89 Kcal / 1,123.96 Kj			Energia: 505.67 Kcal / 2,113.70 Kj			Energia: 263.09 Kcal / 1,099.72 Kj			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 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	8.98 g	15.00 g	4.38 g	12.62 g	10.30 g	3.05 g	11.62 g	9.81 g	2.90 g	9.62 g	18.06 g	5.40 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	65.75 g	19.00 g	0.66 g	17.89 g	0.25 g	0.82 g	88.19 g	0.25 g	1.27 g	31.06 g	0.25 g	1.57 g	30.76 g	0.25 g	1.42 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves oviss GM+TM, Leccsós sertésszelet ovi GM, Párolt barnarizs, Mandarin			Csontleves oviss 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: 723.44 Kcal / 3,023.98 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	32.57 g	23.26 g	4.67 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	94.34 g	0.00 g	5.30 g	57.67 g	0.40 g	5.81 g	255.21 g	82.70 g	4.02 g				





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Uzsonna	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: 292.11 Kcal / 1,221.02 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	10.96 g	13.50 g	3.88 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
32.61 g	0.00 g	1.17 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	30.64 g	0.00 g	0.56 g	93.34 g	21.00 g	0.62 g	69.54 g	25.20 g	0.76 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma	Glut. mentes Class. fehér keny, 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: 285.61 Kcal / 1,193.85 KJ	Energia: 350.36 Kcal / 1,464.50 KJ	Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 KJ	Energia: 261.29 Kcal / 1,092.19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.91 g	8.78 g	2.10 g	7.77 g	16.25 g	4.60 g	7.37 g	11.00 g	3.10 g	9.87 g	11.01 g	3.05 g	8.13 g	17.95 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	65.75 g	19.00 g	0.66 g	24.54 g	1.90 g	1.07 g	52.69 g	1.90 g	1.27 g	24.56 g	1.90 g	1.82 g	16.45 g	0.25 g	1.17 g	
	Ebéd	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, Mandarin	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: 723.44 Kcal / 3,023.98 KJ	Energia: 605.34 Kcal / 2,530.32 KJ	Energia: 1,298.09 Kcal / 5,426.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.18 g	19.66 g	4.64 g	39.14 g	44.76 g	7.88 g	32.57 g	23.26 g	4.67 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	94.34 g	0.00 g	2.34 g	57.26 g	1.49 g	3.90 g	181.84 g	36.65 g	3.24 g		
Uzsonna	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

	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	33.64 g	0.93 g	62.74 g	27.84 g	0.92 g





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	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: 293.39 Kcal / 1,226.37 Kj			Energia: 539.49 Kcal / 2,255.07 Kj			Energia: 527.63 Kcal / 2,205.49 Kj			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 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	8.98 g	18.00 g	5.33 g	18.92 g	11.60 g	3.32 g	18.42 g	30.60 g	10.19 g	9.62 g	18.06 g	5.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	55.25 g 10.00 g 0.64 g			17.44 g 0.25 g 1.42 g			87.34 g 0.00 g 1.23 g			44.01 g 0.00 g 0.86 g			30.76 g 0.25 g 1.42 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Alma			Minestrone GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Mandarin			Csontleves LÉ.*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Zsemle vizes friss			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Banan		
		Energia: 713.45 Kcal / 2,982.22 Kj			Energia: 393.99 Kcal / 1,646.88 Kj			Energia: 723.44 Kcal / 3,023.98 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
		23.06 g	21.30 g	4.97 g	32.82 g	22.79 g	5.93 g	32.57 g	23.26 g	4.67 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			
106.21 g 23.99 g 4.66 g			13.82 g 0.50 g 5.89 g			94.34 g 0.00 g 2.34 g			74.60 g 0.50 g 5.81 g			154.39 g 30.65 g 5.56 g				
Uzsonna	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: 468.08 Kcal / 1,956.57 Kj			Energia: 350.89 Kcal / 1,466.72 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	16.67 g	30.61 g	10.84 g	3.94 g	7.80 g	2.00 g	8.70 g	8.24 g	2.19 g	





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

(00418) Tej-
és tojás-
szójamentes
óvoda

		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	30.21 g	0.00 g	2.30 g	64.34 g	21.00 g	0.37 g	69.54 g	25.20 g	0.76 g	
Tízórai	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: 293.39 Kcal / 1,226.37 KJ			Energia: 409.91 Kcal / 1,713.42 KJ			Energia: 593.67 Kcal / 2,481.54 KJ			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 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	8.98 g	18.00 g	5.33 g	19.90 g	4.24 g	1.46 g	17.42 g	30.96 g	10.15 g	9.62 g	18.06 g	5.40 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
65.75 g	19.00 g	0.66 g	17.44 g	0.25 g	1.42 g	72.10 g	0.00 g	1.27 g	59.21 g	0.00 g	0.72 g	30.76 g	0.25 g	1.42 g			
Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Minestrone ovi GM*, Hawaii szelet ovi GM +TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Leccsós sertésszelet ovi GM, Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Párolt barnarizs , Mandarin			Csontleves LÉ.*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Sertéspörkölt TM , Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovisk., Sav.uborka, Banan						
	Energia: 775.62 Kcal / 3,242.09 KJ	Energia: 346.79 Kcal / 1,449.58 KJ			Energia: 723.44 Kcal / 3,023.98 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	26.31 g	20.57 g	5.19 g	32.57 g	23.26 g	4.67 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	13.59 g	0.50 g	6.72 g	94.34 g	0.00 g	5.30 g	61.28 g	0.50 g	5.81 g	154.39 g	30.65 g	5.56 g			
Uzsonna	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: 468.08 Kcal / 1,956.57 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		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

	17.64 g	11.49 g	3.18 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	16.67 g	30.61 g	10.84 g	6.16 g	8.18 g	1.96 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	30.21 g	0.00 g	2.30 g	66.69 g	21.00 g	0.61 g	69.54 g	25.20 g	0.76 g





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes	Tízórai	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: 304.09 Kcal / 1,271.10 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	9.62 g 15.06 g 4.45 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	71.99 g 19.00 g 0.13 g	60.04 g 0.25 g 1.07 g	61.54 g 0.25 g 1.26 g	39.21 g 0.25 g 1.32 g	31.21 g 0.25 g 0.82 g	
	Ebéd	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 , LecsósCsmellFriss lecsó, Mandarin	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: 815.17 Kcal / 3,407.41 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	43.01 g 31.05 g 7.60 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	89.19 g 0.00 g 4.03 g	67.48 g 0.00 g 6.59 g	244.17 g 82.70 g 2.99 g	





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes	Uzsonna	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: 292.11 Kcal / 1,221.02 KJ			Energia: 318.17 Kcal / 1,329.95 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	10.96 g	13.50 g	3.88 g	3.90 g	7.80 g	2.00 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	0.25 g	1.36 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	30.64 g	0.00 g	0.56 g	56.24 g	27.20 g	0.36 g	77.64 g	19.00 g	0.77 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00421) Cukorbeteg	Tízórai	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: 432.88 Kcal / 1,809.44 Kj			Energia: 268.89 Kcal / 1,123.96 Kj			Energia: 320.92 Kcal / 1,341.45 Kj			Energia: 227.89 Kcal / 952.58 Kj			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.03 g	30.55 g	10.77 g	8.98 g	15.00 g	4.38 g	11.34 g	10.18 g	2.91 g	10.98 g	9.75 g	2.83 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
	16.89 g	0.00 g	2.30 g	17.89 g	0.25 g	0.82 g	33.54 g	0.25 g	1.26 g	17.74 g	0.25 g	1.57 g	32.94 g	0.25 g	1.66 g	
	Ebéd	Vegyes gyum.leves Diab.*mir*, Tarhonyáshús gyerek, Alma			Minestrone GM*, Vegyes zöldségköret A, Párizsi szelet*, Alma			Lecsós sertésszelet isk GM, BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Párolt barnarizs , Mandarin			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: 563.31 Kcal / 2,354.64 Kj			Energia: 674.21 Kcal / 2,818.20 Kj			Energia: 842.07 Kcal / 3,519.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23.74 g		21.60 g	5.14 g	40.61 g	47.51 g	8.02 g	29.33 g	20.82 g	4.39 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	9.94 g	4.69 g	70.87 g	9.97 g	7.92 g	63.24 g	0.00 g	2.29 g	59.70 g	0.50 g	2.96 g	88.35 g	9.60 g	5.25 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00421) Cukorbeteg	Uzsonna	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: 251.71 Kcal / 1,052.15 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
		14.78 g	11.05 g	3.15 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
16.94 g	0.00 g	0.93 g	32.09 g	0.25 g	1.64 g	32.82 g	0.00 g	0.80 g	43.44 g	11.00 g	1.18 g	43.89 g	9.00 g	1.17 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	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: 268.89 Kcal / 1,123.96 KJ	Energia: 435.27 Kcal / 1,819.43 KJ	Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 KJ	Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 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	8.98 g 15.00 g 4.38 g	11.34 g 10.18 g 2.91 g	13.74 g 10.18 g 2.86 g	9.62 g 18.06 g 5.40 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	65.75 g 19.00 g 0.66 g	17.89 g 0.25 g 0.82 g	61.54 g 0.25 g 1.26 g	33.24 g 0.25 g 1.81 g	30.76 g 0.25 g 1.42 g	
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Burgonyapüré pehely.TM	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Mandarin	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: 723.44 Kcal / 3,023.98 KJ	Energia: 642.84 Kcal / 2,687.07 KJ	Energia: 1,333.75 Kcal / 5,575.08 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	30.19 g 45.45 g 7.58 g	32.57 g 23.26 g 4.67 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	94.34 g 0.00 g 2.34 g	55.88 g 0.00 g 5.49 g	248.29 g 82.70 g 3.01 g		
Uzsonna	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

	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	21.00 g	0.62 g	69.54 g	25.20 g	0.76 g





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma, Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Zsemle vizes friss			Fehér kenyér szeletelt, 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, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		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.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	13.12 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 19.00 g 0.13 g			60.21 g 0.25 g 1.07 g			72.99 g 0.25 g 1.41 g			60.06 g 0.25 g 1.82 g			59.76 g 0.25 g 1.67 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Tarhonyáshús gyerek, Sav.uborka, Banan			Párizsi szelet TM*, Minestrone isk*, Hasábburgonya, Sav.uborka			Húsleves*, Lecsós sertésszelet isk TM., Párolt barnarizs, Ec. cékla, Mandarin			Csontleves *, Párolt csirkemell zöldfűszeres, Párolt rizsköret*, Gyümölcsös almapép cukormentes, Parolt sárgarépa			Húsgombóclevés, Nudli szilvalekvárral GY, Banan		
		Energia: 934.70 Kcal / 3,907.05 Kj			Energia: 1,245.90 Kcal / 5,207.86 Kj			Energia: 772.61 Kcal / 3,229.51 Kj			Energia: 780.39 Kcal / 3,262.03 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
26.19 g		21.03 g	5.17 g	38.67 g	77.18 g	11.50 g	35.35 g	19.32 g	4.09 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 44.99 g 5.10 g			97.46 g 0.00 g 11.07 g			112.14 g 6.39 g 2.10 g			111.29 g 11.96 g 5.75 g			248.85 g 82.70 g 1.14 g				





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérjemen tes	Uzsonna	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.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	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	30.00 g	0.14 g	70.09 g	11.00 g	1.19 g	93.34 g	21.00 g	0.62 g	55.34 g	9.00 g	1.32 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg	Tízórai	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: 311.28 Kcal / 1,301.15 KJ			Energia: 558.07 Kcal / 2,332.73 KJ			Energia: 438.36 Kcal / 1,832.34 KJ			Energia: 311.28 Kcal / 1,301.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	8.61 g	2.12 g	7.87 g	19.26 g	5.55 g	14.32 g	31.75 g	10.99 g	12.17 g	31.66 g	10.20 g	7.87 g	19.26 g	5.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	71.99 g 19.00 g 0.13 g			24.26 g 1.90 g 1.67 g			50.69 g 1.65 g 2.53 g			23.71 g 1.65 g 0.72 g			24.26 g 1.90 g 1.67 g			
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm., Zöldfűszeres s.karaj Gm*, Rizi-bizi mir.*			Zöldséglevés GM+TM all.* , Burgonyapüre TM.* , Hawaii s.szelet iskola Gm +TM*			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet LÉ., Sav.uborka, Mandarin			Csontleves oviss par0, Zöldbabfőzelék mir. LÉ +TM.* , Natúr sertésszelet LÉ., Glut. mentes Class. fehér keny			Zöldséglevés GM+TM all.* , Párolt rizsköret*, Vegyes zöldségköret A, Natúrselet LÉ*, Banan		
		Energia: 729.72 Kcal / 3,050.23 KJ			Energia: 323.92 Kcal / 1,353.99 KJ			Energia: 745.35 Kcal / 3,115.56 KJ			Energia: 566.95 Kcal / 2,369.85 KJ			Energia: 1,116.18 Kcal / 4,665.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.58 g	25.51 g	4.87 g	26.23 g	22.20 g	5.32 g	31.80 g	25.95 g	4.96 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			
92.22 g 16.94 g 6.14 g			4.39 g 0.00 g 5.40 g			94.53 g 0.00 g 4.60 g			59.04 g 0.99 g 6.46 g			164.10 g 30.96 g 7.69 g				
Uzsonna	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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 2025.01.20. - 2025.01.24.

		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	23.64 g	0.92 g	62.74 g	27.84 g	0.92 g					
(00449) TM-toj-szoja-zabol.m.-cit-ban-kók	Tízórai	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: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ				Energia: 539.49 Kcal / 2,255.07 KJ				Energia: 593.67 Kcal / 2,481.54 KJ				Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		9.87 g	8.78 g	2.10 g	9.62 g	18.06 g	5.40 g	18.92 g	11.60 g	3.32 g	17.42 g	30.96 g	10.15 g	9.62 g	18.06 g	5.40 g	9.62 g	18.06 g	5.40 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	57.65 g	25.20 g	0.65 g	30.76 g	0.25 g	1.42 g	87.34 g	0.00 g	1.23 g	59.21 g	0.00 g	0.72 g	30.76 g	0.25 g	1.42 g	30.76 g	0.25 g	1.42 g			
	Ebéd	Zöldségleves mir. GM., Tarhonyáshús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50%				Minestrone GM*, Pároltszelet*, Burgonyapüré pehely.TM				Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Körte				Csontleves ovis 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: 748.50 Kcal / 3,128.73 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
24.82 g		25.72 g	5.42 g	29.42 g	24.44 g	5.83 g	32.24 g	23.35 g	4.67 g	25.12 g	29.44 g	7.94 g	41.75 g	45.51 g	12.29 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	Szénhidrát	Cukor	Só			
117.73 g	0.50 g	6.61 g	13.66 g	0.50 g	8.67 g	101.24 g	0.00 g	4.32 g	64.04 g	0.40 g	3.86 g	104.39 g	9.65 g	5.44 g	104.39 g	9.65 g	5.44 g				





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00449) TM-toj-szoja-zab-ol.m.-cit-ban-kók	Uzsonna	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: 286.91 Kcal / 1,199.28 Kj			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 Kj			Energia: 689.43 Kcal / 2,881.82 Kj			Energia: 318.17 Kcal / 1,329.95 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
		15.42 g	11.11 g	3.22 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	23.73 g	32.13 g	11.08 g	3.90 g	7.80 g	2.00 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
30.26 g	0.00 g	0.93 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	75.51 g	0.00 g	2.05 g	56.24 g	27.20 g	0.36 g	69.54 g	25.20 g	0.76 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

(00450) Olajos mag mentes (+mák)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai		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: 605.93 Kcal / 2,532.79 KJ	Energia: 304.09 Kcal / 1,271.10 KJ	Energia: 505.67 Kcal / 2,113.70 KJ	Energia: 263.09 Kcal / 1,099.72 KJ	Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		11.34 g 9.62 g 2.29 g	9.62 g 15.06 g 4.45 g	12.62 g 10.30 g 3.05 g	11.62 g 9.81 g 2.90 g	9.62 g 18.06 g 5.40 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		117.24 g 41.40 g 0.12 g	31.21 g 0.25 g 0.82 g	88.19 g 0.25 g 1.27 g	31.06 g 0.25 g 1.57 g	30.76 g 0.25 g 1.42 g	
	Ebéd		Vegyes gyum.leves *mirelit*, Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehely.TM	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Leccsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs, Mandarin	Csontleves LÉ.*, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Zöldbabfőzelék isk.*alsós, Zsemle vizes friss	Gombaleves zöldséges isk.felső, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Banan
			Energia: 856.21 Kcal / 3,578.96 KJ	Energia: 645.45 Kcal / 2,697.98 KJ	Energia: 723.44 Kcal / 3,023.98 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
			27.32 g 29.27 g 8.03 g	28.88 g 45.36 g 7.58 g	32.57 g 23.26 g 4.67 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
		119.26 g 20.45 g 0.79 g	29.34 g 0.50 g 7.65 g	94.34 g 0.00 g 2.34 g	68.22 g 0.50 g 4.82 g	150.51 g 30.15 g 4.74 g	
Uzsonna			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: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ	Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ	Energia: 292.11 Kcal / 1,221.02 KJ	Energia: 383.60 Kcal / 1,603.45 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
			9.12 g 9.81 g 2.95 g	5.51 g 1.95 g 0.49 g	10.96 g 13.50 g 3.88 g	3.98 g 7.80 g 2.00 g	15.02 g 18.78 g 8.09 g



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

(00446) Pépes
felnőtt

	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	31.11	0.25	0.97	44.68	0.00	0.00	30.64	0.00	0.56	72.44	43.40	0.36	71.14	9.00	1.12			
Ebéd	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*, Hig burgonyapüré+dar.hús , Főtt tojás*, Darálthús*, Happy 0.20 l, Krémtúró Milli 90 g			Husgombocleves turmix, Hig burgonyafőzspüré +d.hús*, Darálthús*, Trappista sajt (kg-os), Banan, Almakompót NORMÁL*					
	Energia: 1,068.82 Kcal / 4,467.67 KJ			Energia: 838.42 Kcal / 3,504.60 KJ			Energia: 1,266.88 Kcal / 5,295.56 KJ			Energia: 1,021.74 Kcal / 4,270.87 KJ			Energia: 1,424.82 Kcal / 5,955.75 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
	45.84 g	45.80 g	14.93 g	35.54 g	45.94 g	15.24 g	47.83 g	50.34 g	18.84 g	45.08 g	45.51 g	14.93 g	53.27 g	58.52 g	21.90 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
116.37 g	41.74 g	7.83 g	68.04 g	16.47 g	5.30 g	149.72 g	32.35 g	5.89 g	104.87 g	22.76 g	7.79 g	166.09 g	51.33 g	7.90 g				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00131) Tej- olajosmag- citrusmentes	Tízórai	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: 650.36 Kcal / 2,718.50 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
		18.45 g	16.36 g	4.09 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			
	106.10 g 16.20 g 1.26 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			
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Meggymartas *mirelit*LÉ +TM, Zöldborsóleves LÉ*, Párolt csirkemell, Burgonya petr*isk.Felső 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 9.00 g 6.36 g			102.01 g 21.48 g 1.44 g			74.07 g 10.10 g 1.29 g			87.42 g 0.50 g 1.52 g			102.62 g 9.00 g 6.39 g				
Uzsonna	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), 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: 457.42 Kcal / 1,912.02 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	23.85 g	11.66 g	3.14 g	17.44 g	37.95 g	12.05 g	





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

(00137) Tej és fruktózmentes

	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	0.25 g	1.77 g	87.08 g	0.25 g	1.90 g	63.76 g	0.25 g	1.78 g	59.33 g	0.00 g	0.87 g
Tízórai	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: 416.41 Kcal / 1,740.59 KJ			Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 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	14.16 g	25.99 g	9.07 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	17.76 g	11.61 g	3.18 g	11.52 g	15.05 g	2.00 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	30.26 g	0.00 g	1.96 g	32.82 g	0.00 g	0.80 g	33.39 g	0.00 g	1.15 g	30.04 g	0.00 g	0.87 g	
Ebéd	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	
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), 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: 291.62 Kcal / 1,218.97 KJ			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 455.90 Kcal / 1,905.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

	15.54 g	11.23 g	3.22 g	9.52 g	15.05 g	4.45 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	9.02 g	9.80 g	2.95 g	13.92 g	30.45 g	10.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.04 g	0.00 g	0.91 g	31.04 g	0.25 g	0.82 g	30.04 g	0.25 g	1.55 g	30.94 g	0.25 g	0.97 g	30.29 g	0.00 g	0.52 g









Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Fahéj mentes	Tízórai	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: 409.13 Kcal / 1,710.16 Kj	Energia: 290.94 Kcal / 1,216.13 Kj	Energia: 261.43 Kcal / 1,092.78 Kj	Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 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
		5.38 g 8.01 g 2.07 g	13.56 g 25.94 g 9.07 g	10.86 g 13.49 g 3.88 g	15.21 g 11.34 g 3.22 g	11.74 g 15.18 g 2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	81.39 g 16.20 g 0.10 g	29.16 g 0.00 g 1.89 g	30.47 g 0.00 g 0.56 g	24.33 g 0.00 g 0.66 g	30.99 g 0.00 g 0.85 g	
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM aller., Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma	Natúr sertésszelet*, Zöldborsóleves ovis GM *, Burgonya petr*isk.Felsősjó	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, Mandarin
		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: 877.07 Kcal / 3,666.15 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
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	30.56 g 27.77 g 4.78 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
99.54 g 9.00 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	124.28 g 0.00 g 6.43 g	





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00142) Fahéj mentes	Uzsonna	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: 302.92 Kcal / 1,266.21 Kj	Energia: 370.39 Kcal / 1,548.23 Kj	Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 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	9.52 g	15.05 g	4.45 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	9.02 g	9.80 g	2.95 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	31.04 g	0.25 g	0.82 g	58.04 g	0.25 g	1.55 g	30.94 g	0.25 g	0.97 g	44.09 g	0.00 g	0.91 g		
		 				 										





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Sertéshús mentes	Tízórai	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 10.00 g 0.64 g	54.30 g 2.80 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	
	Ebéd	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 9.00 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		
Uzsonna	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 2025.01.27. - 2025.01.31.

	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	0.25 g	1.79 g	33.39 g	0.25 g	1.06 g	63.24 g	13.05 g	1.31 g	44.74 g	0.25 g	1.36 g	53.49 g	2.05 g	0.62 g





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	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: 586.82 Kcal / 2,452.91 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: 309.45 Kcal / 1,293.50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.43 g 9.36 g 2.19 g	20.17 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	11.52 g 15.05 g 2.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	106.06 g 16.20 g 1.16 g	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	30.04 g 0.00 g 0.87 g	
Ebéd	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, Mandarin	
	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: 628.22 Kcal / 2,625.96 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	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	22.68 g 16.37 g 2.25 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
88.80 g 9.00 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	95.71 g 0.00 g 3.99 g		





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00157) Szárnyashús mentes	Uzsonna	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	1.00 g	0.51 g	69.68 g	11.00 g	1.11 g	59.04 g	0.00 g	2.55 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g		



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss	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: 409.13 Kcal / 1,710.16 KJ	Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ	Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ	Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 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	13.56 g 25.94 g 9.07 g	13.08 g 13.87 g 3.84 g	17.54 g 11.48 g 3.18 g	10.02 g 13.55 g 2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	75.15 g 16.20 g 0.63 g	29.16 g 0.00 g 1.89 g	32.82 g 0.00 g 0.80 g	32.44 g 0.00 g 1.17 g	30.01 g 0.00 g 0.77 g	
	Ebéd	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, Mandarin
		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: 738.31 Kcal / 3,086.14 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	28.60 g 30.98 g 6.37 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
102.36 g 9.00 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	84.56 g 0.00 g 3.51 g		
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), 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: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ	Energia: 307.24 Kcal / 1,284.26 KJ	Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ	Energia: 455.90 Kcal / 1,905.66 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	19.04 g 11.73 g 3.32 g	9.52 g 15.05 g 4.45 g	11.32 g 10.05 g 2.90 g	9.02 g 9.80 g 2.95 g	13.92 g 30.45 g 10.05 g	



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.04 g	0.00 g	1.16 g	31.04 g	0.25 g	0.82 g	41.04 g	11.25 g	1.56 g	30.94 g	0.25 g	0.97 g	30.29 g	0.00 g	0.52 g
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), 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: 391.82 Kcal / 1,637.81 KJ			Energia: 273.63 Kcal / 1,143.77 KJ			Energia: 274.31 Kcal / 1,146.62 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 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	11.81 g	27.14 g	9.22 g	9.11 g	14.69 g	4.03 g	13.79 g	12.43 g	3.37 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.15 g	16.20 g	0.63 g	22.66 g	1.65 g	2.14 g	23.97 g	1.65 g	0.81 g	24.54 g	1.65 g	1.16 g	23.54 g	1.65 g	1.12 g		
Ebéd	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, Mandarin			
	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: 881.65 Kcal / 3,685.30 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	26.20 g	31.74 g	6.40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102.76 g	10.08 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	119.92 g	4.50 g	6.44 g		
Uzsonna																





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00415) Gluténmentes	Uzsonna	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: 474.17 Kcal / 1,982.03 KJ	Energia: 457.42 Kcal / 1,912.02 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	11.34 g 19.95 g 5.20 g	23.85 g 11.66 g 3.14 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 0.25 g 1.10 g	57.08 g 14.55 g 2.41 g	63.76 g 0.25 g 1.78 g	37.33 g 2.64 g 1.17 g		





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g)			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: 409.13 Kcal / 1,710.16 KJ			Energia: 543.08 Kcal / 2,270.07 KJ			Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 KJ			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 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	13.56 g	25.94 g	9.07 g	15.36 g	26.37 g	8.54 g	19.04 g	11.73 g	3.32 g	11.52 g	15.05 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.15 g 16.20 g 0.63 g			29.16 g 0.00 g 1.89 g			59.01 g 0.00 g 0.70 g			60.04 g 0.00 g 1.16 g			30.04 g 0.00 g 0.87 g			
	Ebéd	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, Mandarin		
		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: 849.69 Kcal / 3,551.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	32.51 g	31.66 g	6.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
104.99 g 9.00 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			106.82 g 0.00 g 6.37 g				
Uzsonna	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: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 469.06 Kcal / 1,960.67 KJ			Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 KJ			Energia: 455.90 Kcal / 1,905.66 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	20.04 g	11.37 g	3.36 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	18.62 g	11.85 g	3.32 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g	13.92 g	30.45 g	10.05 g	





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
		44.84 g	0.00 g	1.30 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	69.24 g	11.00 g	1.17 g	30.04 g	0.00 g	2.30 g	30.29 g	0.00 g	0.52 g					
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%				Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g)				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: 309.45 Kcal / 1,293.50 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	9.27 g	8.18 g	2.05 g	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	11.52 g	15.05 g	2.00 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
75.15 g	16.20 g	0.63 g	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	30.04 g	0.00 g	0.87 g							
Ebéd		Bulgur köret , Burgundi ragu GM ovi, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma				Burgonya petr.*óvoda JÓ, Meggymartas *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, Mandarin			
		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: 741.03 Kcal / 3,097.51 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		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	28.70 g	31.01 g	6.37 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
102.36 g	9.00 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	85.08 g	0.00 g	6.36 g							





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás- szójamentes óvoda	Uzsonna	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: 455.90 Kcal / 1,905.66 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	13.92 g	30.45 g	10.05 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	0.25 g	1.67 g	86.24 g	0.00 g	1.16 g	59.04 g	0.00 g	2.55 g	30.29 g	0.00 g	0.52 g		





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes	Tízórai	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), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek			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: 606.31 Kcal / 2,534.38 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	20.17 g	31.10 g	10.94 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 10.00 g 0.64 g			59.29 g 0.00 g 2.60 g			44.27 g 0.00 g 0.95 g			45.79 g 0.25 g 1.19 g			59.04 g 16.20 g 0.74 g			
	Ebéd	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			Zöldbableves mir. TM.*, Párolt barnarizs, Grill zöldségek, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Zöldségleves mir*, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Mandarin		
		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: 930.29 Kcal / 3,888.61 Kj			Energia: 583.11 Kcal / 2,437.40 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	64.96 g	35.93 g	5.87 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			
98.08 g 9.00 g 6.40 g			101.12 g 20.98 g 1.69 g			153.97 g 41.72 g 4.16 g			85.61 g 0.00 g 0.89 g			89.71 g 0.00 g 3.67 g				
Uzsonna	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: 307.24 Kcal / 1,284.26 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 2025.01.27. - 2025.01.31.

	13.96 g	10.31 g	2.86 g	11.74 g	15.43 g	4.41 g	11.32 g	10.05 g	2.90 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	0.25 g	1.79 g	33.39 g	0.25 g	1.06 g	41.04 g	11.25 g	1.56 g	33.29 g	0.25 g	1.21 g	60.29 g	0.25 g	1.12 g





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00421) Cukorbeteg	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Alma	Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), 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: 465.60 Kcal / 1,946.21 KJ	Energia: 476.73 Kcal / 1,992.73 KJ	Energia: 255.74 Kcal / 1,068.99 KJ	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ	Energia: 253.85 Kcal / 1,061.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.28 g 30.94 g 10.03 g	15.78 g 26.32 g 9.03 g	10.22 g 13.43 g 3.81 g	17.76 g 11.61 g 3.18 g	9.38 g 13.49 g 1.93 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	26.37 g 9.00 g 0.47 g	31.51 g 0.00 g 2.13 g	17.15 g 0.00 g 0.56 g	33.39 g 0.00 g 1.15 g	16.69 g 0.00 g 0.77 g	
	Ebéd	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, Mandarin
		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: 732.58 Kcal / 3,062.18 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	26.32 g 25.65 g 4.89 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
104.93 g 9.00 g 4.53 g	115.92 g 19.34 g 2.57 g	63.12 g 10.89 g 3.27 g	53.45 g 0.00 g 1.20 g	97.43 g 0.00 g 5.45 g		
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, 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: 216.72 Kcal / 905.89 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	8.38 g 9.74 g 2.88 g	16.14 g 30.83 g 10.01 g	





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		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	1.00 g	0.51 g	43.39 g	11.25 g	1.80 g	17.62 g	0.25 g	0.97 g	32.64 g	0.00 g	0.76 g
(00422) Laktó- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g)			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: 309.45 Kcal / 1,293.50 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	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	11.52 g	15.05 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.15 g	16.20 g	0.63 g	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	30.04 g	0.00 g	0.87 g	
	Ebéd	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, Mandarin		
		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: 849.69 Kcal / 3,551.70 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	32.51 g	31.66 g	6.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
104.99 g	9.00 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	106.82 g	0.00 g	6.37 g		





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Uzsonna	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	0.25 g	1.06 g	70.04 g	11.25 g	1.81 g	59.94 g	0.25 g	1.22 g	59.29 g	0.00 g	0.77 g		



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00431) Tejfehérjemen- tes	Tízórai	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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 26.20 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	
	Ebéd	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*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Happy 0.20 l	Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Csontleves *, Alma, Sült csirkecomb (egész) BETEG*	Babgulyás TM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Mandarin
		Energia: 879.52 Kcal / 3,676.39 Kj	Energia: 761.56 Kcal / 3,183.32 Kj	Energia: 848.42 Kcal / 3,546.40 Kj	Energia: 963.48 Kcal / 4,027.35 Kj	Energia: 849.69 Kcal / 3,551.70 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	38.54 g 17.19 g 1.97 g	33.89 g 39.95 g 11.41 g	66.76 g 32.18 g 5.45 g	32.51 g 31.66 g 6.45 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
96.73 g 9.00 g 5.42 g	110.03 g 29.98 g 4.30 g	85.37 g 1.10 g 3.24 g	99.81 g 9.00 g 1.73 g	106.82 g 0.00 g 6.37 g		
Uzsonna	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 2025.01.27. - 2025.01.31.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
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	0.25 g	1.21 g	70.04 g	11.25 g	1.81 g	59.98 g	0.25 g	1.32 g	60.29 g	16.20 g	0.91 g



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			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: 397.70 Kcal / 1,662.39 KJ			Energia: 437.19 Kcal / 1,827.45 KJ			Energia: 274.31 Kcal / 1,146.62 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 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	12.31 g	27.19 g	9.22 g	12.07 g	31.65 g	10.20 g	13.79 g	12.43 g	3.37 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.15 g 16.20 g 0.63 g			23.51 g 1.65 g 2.16 g			23.54 g 1.65 g 0.72 g			24.54 g 1.65 g 1.16 g			23.54 g 1.65 g 1.12 g			
				 			 			 			 			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Bulgur köret, Párolt vajás répa karika A, Natúrszelet*, Alma			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, Mandarin		
		Energia: 1,009.35 Kcal / 4,219.08 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: 557.62 Kcal / 2,330.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.13 g	35.06 g	8.34 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	7.38 g	16.52 g	1.75 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
128.75 g 9.00 g 12.26 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			92.42 g 4.50 g 4.41 g				
 												 				
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	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 2025.01.27. - 2025.01.31.

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

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39.19 g	0.00 g	0.66 g	38.74 g	0.25 g	1.17 g	48.39 g	11.00 g	0.67 g	38.19 g	0.00 g	2.05 g	38.83 g	0.00 g	0.53 g
Tízórai	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: 454.50 Kcal / 1,899.81 KJ			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 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	17.06 g	26.44 g	9.17 g	13.82 g	30.45 g	10.05 g	21.21 g	11.91 g	3.27 g	11.52 g	15.05 g	2.00 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	30.04 g	0.00 g	0.47 g	32.95 g	0.00 g	1.19 g	30.04 g	0.00 g	0.87 g	
Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Meggy Martas *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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	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	9.00 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	9.00 g	6.39 g	
Uzsonna	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), 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: 331.06 Kcal / 1,383.83 KJ			Energia: 500.66 Kcal / 2,092.76 KJ			Energia: 455.90 Kcal / 1,905.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	20.04 g	11.37 g	3.36 g	13.02 g	18.55 g	5.50 g	15.12 g	11.35 g	3.22 g	22.24 g	31.28 g	10.89 g	13.92 g	30.45 g	10.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

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	0.25 g	1.67 g	40.24 g	11.00 g	0.92 g	31.95 g	0.00 g	2.58 g	30.29 g	0.00 g	0.52 g
 														





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

(00450) Olajos mag mentes (+mák)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai		Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	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: 586.82 Kcal / 2,452.91 KJ	Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 KJ	Energia: 290.94 Kcal / 1,216.13 KJ	Energia: 261.43 Kcal / 1,092.78 KJ	Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		18.43 g 9.36 g 2.19 g	17.06 g 26.44 g 9.17 g	10.86 g 13.49 g 3.88 g	15.21 g 11.34 g 3.22 g	11.52 g 15.05 g 2.00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		106.06 g 16.20 g 1.16 g	58.16 g 0.00 g 2.14 g	30.47 g 0.00 g 0.56 g	24.33 g 0.00 g 0.66 g	30.04 g 0.00 g 0.87 g	
	Ebéd		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, Mandarin
			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: 849.69 Kcal / 3,551.70 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	32.51 g 31.66 g 6.45 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.88 g 9.00 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	106.82 g 0.00 g 6.37 g	
Uzsonna			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, 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





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

**(00446) Pépes
felnőtt**

Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
60.08 g			0.00 g	1.26 g	60.04 g			0.25 g	1.07 g	70.08 g			11.25 g	1.91 g	59.94 g			0.25 g	1.22 g	59.29 g			0.00 g	0.77 g
Póréhagyma krémleves Gm lsk, 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: 1,091.99 Kcal / 4,564.52 KJ					Energia: 910.60 Kcal / 3,806.31 KJ					Energia: 1,012.96 Kcal / 4,234.17 KJ					Energia: 1,305.54 Kcal / 5,457.16 KJ					Energia: 901.46 Kcal / 3,768.10 KJ				
Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv
45.29 g			50.96 g	18.98 g	36.59 g			49.53 g	16.81 g	37.92 g			51.40 g	16.43 g	53.52 g			48.16 g	19.71 g	36.43 g			46.49 g	15.33 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
110.95 g			22.76 g	6.04 g	76.28 g			0.00 g	4.95 g	97.03 g			31.97 g	8.07 g	159.78 g			51.85 g	5.75 g	81.95 g			24.33 g	5.76 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

