



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|---------|-------|------|--------|-----------|--------|
| | Uzsonna | | | | | |





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--|--|---|--|---|------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|----------|
| (00137) Tej és fruktózmentes | Tízórai | Csírke 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 I.o., Tört burgonya *, Sav.uborka | Gulyásleves ovi*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis* | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 597.51 Kcal / 2,497.59 Kj | Energia: 883.91 Kcal / 3,694.74 Kj | Energia: 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|---|--|--|---|--|------------|------------|----------------------|------------|------------|----------|------------|------------|---------|-----------|
| (00142) Fahéj mentes | Tízórai | <p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%</p> | <p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka</p> | <p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka</p> | <p>Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%</p> | <p>Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika</p> | | | | | | | | | | |
| | | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.38 g | 8.01 g | 2.07 g | 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 | <p>Lestyános krumplileves Tm ovi, Bolognai spagetti TM ovi*, Alma</p> | <p>Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ</p> | <p>Zöldségleves mir*, Rakott burg. kolbásszal TM. GY, Banan</p> | <p>Zöldségleves mir*, Halrudacskák l.o., Tört burgonya* isk. alsós, Sav.uborka</p> | <p>Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Gulyásleves TM isk*, Happy 0.20 l</p> | | | | | | | | | | |
| | | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.27 g | 8.18 g | 2.05 g | 11.74 g | 15.43 g | 4.41 g | 12.90 g | 10.93 g | 6.00 g | 8.14 g | 7.64 g | 2.14 g | 25.66 g | 25.36 g | 11.12 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 75.15 g | 16.20 g | 0.63 g | 33.39 g | 0.25 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 46.69 g | | 37.75 g | 8.32 g | 44.40 g | 21.20 g | 2.69 g | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 15.02 g | 10.30 g | 3.00 g | 15.10 g | 6.45 g | 3.43 g | 14.52 g | 11.50 g | 3.05 g | 9.82 g | 12.43 g | 3.06 g | 16.02 g | 9.94 g | 3.04 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 59.89 g | 0.25 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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., Halrudacsák l.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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|----------------|--|---------|------------|---|----------|------------|---|---------|------------|---|----------|------------|---|---------|----------|
| (00416) Tej-Tojás (szója) mentes | Tízórai | Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g) | | | Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka | | | Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka | | | Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50% | | | Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika | | |
| | | Energia: 435.89 Kcal / 1,822.02 KJ | | | Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ | | | Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ | | | Energia: 481.64 Kcal / 2,013.26 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 |
| | | 16.60 g | 11.56 g | 3.29 g | 9.52 g | 18.05 g | 5.40 g | 13.74 g | 15.43 g | 1.96 g | 5.86 g | 7.88 g | 1.96 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 |
| | 65.39 g | 0.00 g | 0.66 g | 30.59 g | 0.25 g | 1.42 g | 32.39 g | 0.00 g | 1.11 g | 83.69 g | 10.00 g | 0.60 g | 31.39 g | 0.25 g | 1.45 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ebéd | Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Alma | | | Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ | | | Paradicsomleves GM*, Banan, Natúr sertésszelet*, Burgonya főtt*, Almamártás LÉ +TM BETEG* | | | Zöldségleves mir. GM., Halrudacskák l.o., Tört burgonya *, Sav.uborka | | | Gulyásleves TM isk*, Mákos metélt*isk., Alma | | |
| | | Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 KJ | | | Energia: 772.35 Kcal / 3,228.42 KJ | | | Energia: 1,208.42 Kcal / 5,051.20 KJ | | | Energia: 685.62 Kcal / 2,865.89 KJ | | | Energia: 840.47 Kcal / 3,513.16 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 | 36.50 g | 36.27 g | 10.36 g | 35.78 g | 21.88 g | 5.84 g | 23.62 g | 21.69 g | 2.20 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 | 68.61 g | 0.88 g | 0.78 g | 212.96 g | 70.46 g | 1.23 g | 95.57 g | 0.50 g | 3.74 g | 104.84 g | 28.98 g | 0.27 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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% | | | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.27 g | 8.18 g | 2.05 g | 11.74 g | 15.43 g | 4.41 g | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 krumpliceles 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., Halrudacsokák 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|----------------|---|---------|------------|--|----------|------------|--|---------|------------|--|----------|------------|--|---------|-----------|
| (00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk. | 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, 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 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., Halrudacsok I.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.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 | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|--------|------------|---|---------|-----------|
| (00431) Tejfehérjemen tes | Tízórai | Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

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

| Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06. | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|
| | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | 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 2024.12.02. - 2024.12.06.

(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 | | | |
| 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 | | | |





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

(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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 , Körte | Csontleves ovis GM*, Zöldbabfőzelék GM+TM ovi, SertéSpörkölt GM* +TM ovis, 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: 748.50 Kcal / 3,128.73 KJ | Energia: 600.62 Kcal / 2,510.59 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 | 32.24 g | 23.35 g | 4.67 g | 23.37 g | 27.05 g | 7.09 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 | 101.24 g | 0.00 g | 4.32 g | 64.01 g | 0.40 g | 3.84 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|---------|-------|------|--------|-----------|--------|
| | Uzsonna | | | | | |



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

(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 LÉ.+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: 676.81 Kcal / 2,829.07 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 | 32.41 g | 46.87 g | 8.12 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 | 30.22 g | 0.50 g | 5.73 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

(00142) Fahéj mentes

| | 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 |
|----------------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Zöldség leves mir* , Tarhonyás hús gyerek, Gyümölcslé 2 dl-es 50% | | | Minestrone GM*, Hawaii szelet ovi GM+TM*, Burgonyapüré pehely.TM | | | Brokkolikrémes leves ovis GM+TM, Párolt barnarizs , Lecsős sertésszelet ovi GM, Körte | | | Csontleves LÉ.*, Sertéspörkölt GM*+TM ovis, 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: 748.50 Kcal / 3,128.73 Kj | | | Energia: 641.55 Kcal / 2,681.68 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 | 32.24 g | 23.35 g | 4.67 g | 27.18 g | 28.79 g | 7.27 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 | 101.24 g | 0.00 g | 5.31 g | 66.97 g | 0.50 g | 5.86 g | 138.35 g | 30.60 g | 5.37 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 , LecsősCsmellFriss lecsó, Körte | | | 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: 930.02 Kcal / 3,887.48 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 | 45.42 g | 37.14 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 | 102.20 g | 0.94 g | 6.14 g | 79.14 g | 0.00 g | 6.58 g | 148.49 g | 30.96 g | 7.86 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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, Körte | 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: 838.29 Kcal / 3,504.05 Kj | Energia: 657.14 Kcal / 2,746.85 Kj | Energia: 1,346.90 Kcal / 5,630.04 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 22.82 g 20.65 g 4.96 g | 38.59 g 19.71 g 5.28 g | 34.98 g 29.35 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 | 107.35 g 0.94 g 4.45 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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) ovis | 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), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Jégcsapretek | | | Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss | | | Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g) | | |
| | | Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 Kj | | | Energia: 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, Gyümölcslé 2 dl-es 50% | | | Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehely.TM | | | BrokkolikréMLEVES ovis GM+TM, LeCSós sertéSSzelet ovi GM, Párolt barnarizs , Körte | | | Csontleves ovis GM*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, SertéSpörkölt GM*+TM ovis, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ | | | Husgombocleves GM*, Nudli szilvalekvárral GY, Banan | | |
| | | Energia: 775.62 Kcal / 3,242.09 Kj | | | Energia: 646.06 Kcal / 2,700.53 Kj | | | Energia: 748.50 Kcal / 3,128.73 Kj | | | Energia: 619.74 Kcal / 2,590.51 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 | 28.22 g | 45.32 g | 7.60 g | 32.24 g | 23.35 g | 4.67 g | 25.29 g | 28.73 g | 7.18 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 | 30.24 g | 0.50 g | 7.65 g | 101.24 g | 0.00 g | 5.31 g | 57.64 g | 0.40 g | 5.79 g | 255.21 g | 82.70 g | 4.02 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.91 g | 8.78 g | 2.10 g | 7.77 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 , Körte | 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: 748.50 Kcal / 3,128.73 KJ | Energia: 605.34 Kcal / 2,530.32 KJ | Energia: 1,298.09 Kcal / 5,426.02 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.18 g | 19.66 g | 4.64 g | 39.14 g | 44.76 g | 7.88 g | 32.24 g | 23.35 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 | 101.24 g | 0.00 g | 2.35 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 , Körte | | | 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: 748.50 Kcal / 3,128.73 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 | 32.24 g | 23.35 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 | | | 101.24 g 0.00 g 2.35 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 | |
| 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 | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

(00418) Tej-
és tojás-
szójamentes
óvoda

| | 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 | | | Lecsós sertésszelet ovi GM, Brokkolikrémléves ovis GM+TM, Párolt barnarizs , Körte | | | Csontleves LÉ.* , Zöldbabfőzelék mir. TM.* , Sertéspörkölt GM*+TM ovis, 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: 748.50 Kcal / 3,128.73 Kj | | | Energia: 639.37 Kcal / 2,672.57 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 | 32.24 g | 23.35 g | 4.67 g | 26.04 g | 28.91 g | 7.18 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 | 101.24 g | 0.00 g | 5.31 g | 61.25 g | 0.50 g | 5.79 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 , LecsősCsmellFriss lecsó, Körte | 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: 840.23 Kcal / 3,512.16 KJ | Energia: 598.67 Kcal / 2,502.44 KJ | Energia: 1,219.52 Kcal / 5,097.59 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| 34.77 g 13.76 g 1.72 g | | 37.45 g 30.32 g 4.03 g | 42.68 g 31.14 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 | 96.09 g 0.00 g 4.04 g | 67.48 g 0.00 g 6.59 g | 244.17 g 82.70 g 2.99 g | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|----------------|--|---|----------|--|---|----------|---|---|----------|--|---|----------|---|--------|----------|
| (00419) Tejfehérje- sértéshús 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 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, Brokkolikrémléves isk.GM+TM, Párolt barnarizs, Körte | | | 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: 588.37 Kcal / 2,459.39 Kj | | | Energia: 674.21 Kcal / 2,818.20 Kj | | | Energia: 842.07 Kcal / 3,519.85 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 23.74 g | | 21.60 g | 5.14 g | 40.61 g | 47.51 g | 8.02 g | 29.00 g | 20.91 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 | | | 70.14 g 0.00 g 2.30 g | | | 59.70 g 0.50 g 2.96 g | | | 88.35 g 9.60 g 5.25 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 , Körte | 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: 748.50 Kcal / 3,128.73 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 | 32.24 g 23.35 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 | 101.24 g 0.00 g 2.35 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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, Körte, Ec. cékla | | | 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: 797.67 Kcal / 3,334.26 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 | 35.02 g | 19.41 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 | 119.04 g | 6.39 g | 2.11 g | 111.29 g | 11.96 g | 5.75 g | 248.85 g | 82.70 g | 1.14 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 18.92 g | 11.61 g | 3.32 g | 8.76 g | 2.20 g | 0.74 g | 19.12 g | 11.90 g | 3.32 g | 7.44 g | 8.30 g | 2.10 g | 20.64 g | 11.97 g | 3.41 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 59.26 g | 0.00 g | 1.18 g | 105.18 g | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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, Körte | | | 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: 770.41 Kcal / 3,220.31 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 | 31.47 g | 26.04 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 | 101.43 g | 0.00 g | 4.61 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 GM* +TM ovis, 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: 600.62 Kcal / 2,510.59 KJ | | | Energia: 1,000.18 Kcal / 4,180.75 KJ | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| 24.82 g | | 25.72 g | 5.42 g | 29.42 g | 24.44 g | 5.83 g | 32.24 g | 23.35 g | 4.67 g | 23.37 g | 27.05 g | 7.09 g | 41.75 g | 45.51 g | 12.29 g | | | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | |
| 117.73 g | 0.50 g | 6.61 g | 13.66 g | 0.50 g | 8.67 g | 101.24 g | 0.00 g | 4.32 g | 64.01 g | 0.40 g | 3.84 g | 104.39 g | 9.65 g | 5.44 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | 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 2024.12.09. - 2024.12.13.

(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 11.34 g 9.62 g 2.29 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.62 g 15.06 g 4.45 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.62 g 10.30 g 3.05 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.62 g 9.81 g 2.90 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.62 g 18.06 g 5.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só 117.24 g 41.40 g 0.12 g | Szénhidrát Cukor Só 31.21 g 0.25 g 0.82 g | Szénhidrát Cukor Só 88.19 g 0.25 g 1.27 g | Szénhidrát Cukor Só 31.06 g 0.25 g 1.57 g | Szénhidrát Cukor Só 30.76 g 0.25 g 1.42 g |
| |  |  |  |  | |
| Ebéd | Vegyes gyüm.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, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Körte | 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: 646.06 Kcal / 2,700.53 KJ | Energia: 748.50 Kcal / 3,128.73 KJ | Energia: 706.22 Kcal / 2,952.00 KJ | Energia: 1,178.04 Kcal / 4,924.21 KJ |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.32 g 29.27 g 8.03 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.22 g 45.32 g 7.60 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.24 g 23.35 g 4.67 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.06 g 35.16 g 10.12 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 44.29 g 43.39 g 12.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só 119.26 g 20.45 g 0.79 g | Szénhidrát Cukor Só 30.24 g 0.50 g 7.65 g | Szénhidrát Cukor Só 101.24 g 0.00 g 2.35 g | Szénhidrát Cukor Só 68.22 g 0.50 g 4.82 g | Szénhidrát Cukor Só 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 9.12 g 9.81 g 2.95 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.51 g 1.95 g 0.49 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.96 g 13.50 g 3.88 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.98 g 7.80 g 2.00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.02 g 18.78 g 8.09 g |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

**(00446) Pépes
felnőtt**

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|-------------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
| | 31.11 g | 0.25 g | 0.97 g | 44.68 g | 0.00 g | 0.00 g | 30.64 g | 0.00 g | 0.56 g | 72.44 g | 43.40 g | 0.36 g | 71.14 g | 9.00 g | 1.12 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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.Felsős JÓ | | | Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Alma | | | Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG* | | | Krumplis tészta*, Sav.uborka, Babgulyás GM, Alma | | |
| | | Energia: 874.75 Kcal / 3,656.46 KJ | | | Energia: 717.58 Kcal / 2,999.48 KJ | | | Energia: 798.24 Kcal / 3,336.64 KJ | | | Energia: 884.02 Kcal / 3,695.20 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 | 64.01 g | 31.04 g | 5.27 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 | | | 85.80 g 0.50 g 1.46 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

(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: 884.02 Kcal / 3,695.20 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 | 64.01 g | 31.04 g | 5.27 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 | 85.80 g | 0.50 g | 1.46 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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 | 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 | 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, Szőlő | | | | | | | | | | | |
| | | 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: 864.39 Kcal / 3,613.15 KJ | Energia: 951.88 Kcal / 3,978.86 KJ | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| 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 | 63.26 g | 30.86 g | 5.27 g | 30.59 g | 27.86 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 | 82.19 g | 0.40 g | 1.46 g | 142.16 g | 0.00 g | 6.44 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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 vajás 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, Szőlő | | | | | | | | | | |
| | | 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: 657.92 Kcal / 2,750.11 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 | 15.71 g | 17.28 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 | 107.59 g | 0.00 g | 3.68 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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, Szőlő |
| | | 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: 698.86 Kcal / 2,921.23 Kj | Energia: 703.03 Kcal / 2,938.67 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 | 33.03 g 26.13 g 4.96 g | 22.71 g 16.46 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 | 81.93 g 0.00 g 3.66 g | 113.59 g 0.00 g 4.00 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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, Szőlő | | |
| | | 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: 813.12 Kcal / 3,398.84 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 | 28.63 g | 31.07 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 | | | 102.44 g 0.00 g 3.52 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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, Szőlő | | | |
| | 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: 884.02 Kcal / 3,695.20 KJ | | | Energia: 956.46 Kcal / 3,998.00 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 | 64.01 g | 31.04 g | 5.27 g | 26.23 g | 31.83 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 | 85.80 g | 0.50 g | 1.46 g | 137.80 g | 4.50 g | 6.45 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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.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 | 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, Szőlő | | |
| | | 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: 743.28 Kcal / 3,106.91 KJ | | | Energia: 924.50 Kcal / 3,864.41 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 31.38 g | 39.47 g | 10.37 g | 33.56 g | 28.30 g | 5.11 g | 33.89 g | 39.95 g | 11.41 g | 34.05 g | 26.22 g | 4.88 g | 32.54 g | 31.75 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 | | | 91.59 g 0.50 g 1.08 g | | | 124.70 g 0.00 g 6.38 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.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 | 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 | |
| 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 | | | | |





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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 |
| | | 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 | |
| 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, Meggy Martas *mirelit*LE+TM, Sertessult 10 dkg*, Zöldborsóleves LE* | | | Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Happy 0.20 l | | | Csontleves ovis GM*, Párolt barnarizs ovi, Natúr sertésszelet*, Grill zöldségek isk* | | | Babgulyás GM, Krumplis tészta ovis*, Sav.uborka, Szőlő | | | |
| | 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: 645.99 Kcal / 2,700.24 Kj | | | Energia: 815.84 Kcal / 3,410.21 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 30.98 g | 36.63 g | 9.61 g | 32.45 g | 28.21 g | 5.10 g | 27.48 g | 32.48 g | 8.84 g | 31.70 g | 25.05 g | 4.77 g | 28.73 g | 31.10 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 | 93.77 g | 21.48 g | 4.30 g | 78.23 g | 0.85 g | 3.19 g | 72.48 g | 0.40 g | 2.95 g | 102.96 g | 0.00 g | 6.37 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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*, Krumpilis tészta*, Sav.uborka, Szőlő | | |
| | | 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: 657.92 Kcal / 2,750.11 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 | 15.71 g | 17.28 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 | | | 107.59 g 0.00 g 3.68 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 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 ovisko*, Alma | Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG* | Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Alma | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 922.66 Kcal / 3,856.72 KJ | Energia: 786.77 Kcal / 3,288.70 KJ | Energia: 683.24 Kcal / 2,855.94 KJ | Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 KJ | Energia: 714.43 Kcal / 2,986.32 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 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 | 61.06 g | 28.61 g | 5.07 g | 25.87 g | 25.80 g | 4.94 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 104.93 g | 9.00 g | 4.53 g | 115.92 g | 19.34 g | 2.57 g | 63.12 g | 10.89 g | 3.27 g | 51.83 g | 0.00 g | 1.14 g | 93.23 g | 9.00 g | 5.47 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.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 | 9.72 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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) Laktóztéjfeh.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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.27 g | 8.18 g | 2.05 g | 17.06 g | 26.44 g | 9.17 g | 13.08 g | 13.87 g | 3.84 g | 21.21 g | 11.91 g | 3.27 g | 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, Szőlő | | |
| | | 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: 873.04 Kcal / 3,649.31 KJ | | | Energia: 924.50 Kcal / 3,864.41 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 31.38 g | | 39.47 g | 10.37 g | 38.77 g | 15.38 g | 1.91 g | 33.89 g | 39.95 g | 11.41 g | 64.30 g | 31.05 g | 5.35 g | 32.54 g | 31.75 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 | 82.93 g | 0.00 g | 1.19 g | 124.70 g | 0.00 g | 6.38 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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 2024.12.16. - 2024.12.20.



| | | 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, Szőlő |
| | | 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: 955.44 Kcal / 3,993.74 Kj | Energia: 924.50 Kcal / 3,864.41 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 | 66.52 g 32.14 g 5.44 g | 32.54 g 31.75 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 | 98.19 g 9.00 g 1.67 g | 124.70 g 0.00 g 6.38 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| 20.04 g | 11.37 g | 3.36 g | 14.02 g | 15.19 g | 4.59 g | 14.82 g | 10.55 g | 3.00 g | 12.54 g | 17.30 g | 4.95 g | 18.50 g | 30.59 g | 10.19 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 44.84 g | 0.00 g | 1.30 g | 44.84 g | 0.25 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.27 g | 8.18 g | 2.05 g | 12.31 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 vajas 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, Szőlő | | |
| | | 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: 632.43 Kcal / 2,643.56 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 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 | 7.41 g | 16.61 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 | 110.30 g | 4.50 g | 4.42 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 17.32 g | 11.74 g | 3.29 g | 11.30 g | 18.56 g | 5.47 g | 16.90 g | 11.86 g | 3.29 g | 18.35 g | 31.11 g | 10.91 g | 41.18 g | 90.50 g | 31.05 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

(00449) TM-toj-szoja-zabol.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: 743.28 Kcal / 3,106.91 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 | 34.05 g | 26.22 g | 4.88 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 | 91.59 g | 0.50 g | 1.08 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

| 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

(00450) Olajos mag mentes (+mák)

| | Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20. | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------|-------------------------|--|---------|-----------------------|--|---------|-----------------------|--|---------|------------------------|--|---------|----------|
| | 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 I | | | Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG* | | | Krumplis tészta*, Sav.uborka, Babgulyás GM, Szőlő | | |
| | 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: 873.04 Kcal / 3,649.31 KJ | | | Energia: 924.50 Kcal / 3,864.41 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 | 64.30 g | 31.05 g | 5.35 g | 32.54 g | 31.75 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 | | | 82.93 g 0.00 g 1.19 g | | | 124.70 g 0.00 g 6.38 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 2024.12.16. - 2024.12.20.

**(00446) Pépes
felnőtt**

| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|-------------|---|--------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|
| | | 60.08 g | 0.00 g | 1.26 g | 60.04 g | 0.25 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Póréhagyma krémleves Gm lsk, Hig burgonyapüré +dar.hús , Darálthús*, Főtt tojás*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Krémtúró Milli 90 g | 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

