



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Croissan, csokis			Gyümölcstea, Pulyka pizzasonka, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó , Kalács fonott nagy 500g, Minimargarin 20g, Miniméz 20g-os			Tej 1,5% UHT, Zala felvágott, Minimargarin 20g, Kifli, Uborka(kígyó)			Citromos tea , Sült kolbász , Mustár , Majonéz, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 442.33 Kcal / 1,848.94 KJ			Energia: 278.33 Kcal / 1,163.42 KJ			Energia: 876.35 Kcal / 3,663.14 KJ			Energia: 654.45 Kcal / 2,735.60 KJ			Energia: 513.81 Kcal / 2,147.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.30 g	17.85 g	3.26 g	12.48 g	16.27 g	4.43 g	25.88 g	30.95 g	11.64 g	29.71 g	32.46 g	11.43 g	20.03 g	40.12 g	11.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.90 g	0.00 g	0.53 g	40.73 g	10.60 g	1.55 g	122.53 g	43.17 g	0.73 g	60.11 g	0.00 g	2.25 g	37.74 g	11.61 g	0.71 g
1,7			(1),(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			3,10,(1),(6),(7),(12)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zabszelet			Túró Rudi			Tejszelet			Gyümölcsjoghurt			Alma		
		Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ			Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.10 g	4.93 g	1.27 g	4.86 g	2.10 g	1.14 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		9.82 g	0.00 g	0.06 g	1.11 g	0.00 g	0.01 g	11.70 g	8.90 g	0.13 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
1,(3),(6),(7),(8)			7			1,3,7			7,(1)							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Temesvári ragulev mir. , Teljes kiőrlésű kenyér, Ízes bukta			Grízgaluskaleves , Sóskamártás tört burgonyával, Főtt tojás , Fánk			Bazsalikomos paradicsomleves, Rostonhal , Párolt rizs kukoricával , Majonéz			Lebbencsleves , Debreceni sertéstokány, Párolt bulgur, Vegyes vágott savanyúság			Zöldségleves , Gombapörkölt mir , Tarhonya köret		
		Energia: 883.53 Kcal / 3,693.16 KJ			Energia: 805.90 Kcal / 3,368.66 KJ			Energia: 1,150.30 Kcal / 4,808.25 KJ			Energia: 934.99 Kcal / 3,908.26 KJ			Energia: 671.14 Kcal / 2,805.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.82 g	24.38 g	6.80 g	28.06 g	26.66 g	4.80 g	30.95 g	44.95 g	5.08 g	45.34 g	38.12 g	6.87 g	23.67 g	24.52 g	3.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		146.77 g	46.42 g	0.54 g	109.44 g	0.00 g	1.58 g	149.74 g	14.99 g	0.39 g	107.57 g	0.00 g	1.47 g	87.96 g	0.00 g	2.00 g
1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,10,(7)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Körte			Gyümölcslé 0,2l-es			Alma			Piskótaszelet					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.54 g	0.00 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	4.30 g	19.70 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	45.20 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g
3,10,(1),(6),(7),(12)																
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Csirke tárkonyos szószban , Galuska			Zöldborsós sertés szelet , Párolt barnarizs, Csemege uborka			Gránátos kocka , Csemege uborka			Zöldbabfőzelék mir. , Vagdaltpogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 792.98 Kcal / 3,314.66 KJ			Energia: 730.38 Kcal / 3,052.99 KJ			Energia: 774.04 Kcal / 3,235.49 KJ			Energia: 719.56 Kcal / 3,007.76 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.50 g	28.68 g	7.40 g	35.22 g	27.41 g	5.17 g	22.06 g	18.88 g	2.37 g	31.30 g	43.68 g	12.27 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		86.46 g	0.00 g	0.32 g	84.76 g	0.00 g	1.84 g	127.08 g	0.00 g	1.93 g	70.01 g	0.60 g	0.95 g	g	g	g
		1,3,7	1,10			1,3,10			1,3,7,11			3,10,(1),(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Ízes levél	Tejeskávé , Párizsi, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Tejbedara kakaó szórattal	Tej 1,5% UHT, Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea, Tojásrántotta , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 586.46 Kcal / 2,451.40 KJ	Energia: 526.97 Kcal / 2,202.73 KJ	Energia: 478.32 Kcal / 1,999.38 KJ	Energia: 519.19 Kcal / 2,170.21 KJ	Energia: 391.51 Kcal / 1,636.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		18.00 g29.60 g3.26 g	19.92 g30.12 g10.43 g	14.84 g5.80 g2.95 g	22.29 g35.85 g12.84 g	17.64 g28.75 g5.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.86 g0.00 g0.53 g	64.18 g20.58 g2.04 g	90.88 g44.97 g0.41 g	46.98 g0.60 g0.81 g	35.65 g10.60 g0.68 g
		7	1,7,(6),(10)	1,7	7,(1),(6)	3
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zabszelet	Gyümölcsjoghurt	Túró Rudi	Briós, kicsi	Körte
		Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.10 g4.93 g1.27 g	5.59 g5.79 g3.13 g	4.86 g2.10 g1.14 g	3.61 g3.22 g1.32 g	0.60 g0.60 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		9.82 g0.00 g0.06 g	22.45 g12.99 g0.49 g	1.11 g0.00 g0.01 g	23.24 g5.54 g0.32 g	10.50 g0.00 g0.02 g
		1,(3),(6),(7),(8)	7,(1)	7	1,3,7	
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Vajas galuska leves , Székelykáposzta árpagyöngyös, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves , Rántott sertésszelet , Rizi-bizi mir. , Ecetes almapaprika, csípős	Jókai bableves , Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaós csiga	Kertészleves , Bakonyi csirkemell , Penne tészta	Almaleves (friss) , Rántott sajt , Vegyes zöldkört mir. , Tartármártás
		Energia: 674.43 Kcal / 2,819.12 KJ	Energia: 1,160.33 Kcal / 4,850.18 KJ	Energia: 929.88 Kcal / 3,886.90 KJ	Energia: 832.62 Kcal / 3,480.35 KJ	Energia: 1,535.23 Kcal / 6,417.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		37.27 g37.48 g10.51 g	45.41 g59.24 g9.47 g	32.29 g46.41 g12.13 g	41.45 g27.58 g5.82 g	68.44 g100.02 g14.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.68 g0.60 g2.33 g	109.73 g0.50 g1.73 g	111.89 g22.96 g0.72 g	101.05 g0.00 g1.18 g	79.34 g29.98 g3.05 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(10),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,10





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Alma			Keksz, detki mese			Gyümölcsle 0,2l-es			Banán					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 KJ			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ			Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	8.10 g	110.00 g	30.49 g	0.54 g	0.00 g	0.00 g	2.60 g	0.20 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	71.00 g	114.00 g	0.00 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	48.40 g	0.00 g	0.11 g	g	g	g
1,(3),(5),(6),(7)												3				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Tirolai túros kocka			Tejfölös burgonyafőzelék , Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Májás sertésborda , Párolt köles, Csemege uborka			Zöldséges rizseshús , Ecetes almapaprika, csípős					
		Energia: 751.02 Kcal / 3,139.26 KJ			Energia: 655.09 Kcal / 2,738.28 KJ			Energia: 697.79 Kcal / 2,916.76 KJ			Energia: 597.92 Kcal / 2,499.31 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.01 g	28.57 g	10.45 g	36.75 g	27.22 g	6.89 g	41.16 g	27.49 g	6.29 g	30.90 g	17.95 g	4.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		91.56 g	6.99 g	0.92 g	85.06 g	0.60 g	0.46 g	70.58 g	0.00 g	1.60 g	77.42 g	0.50 g	1.23 g	g	g	g
1,3,7,(12)			1,7			1,10			(10),(12)			3				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Tej 1,5% UHT, Pizzás csiga			Gyümölcstea, Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Minimargarin 20g, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej müzlivel			Gyümölcstea, Sonkás melegszendvics		
		Energia: 428.33 Kcal / 1,790.42 KJ			Energia: 333.48 Kcal / 1,393.95 KJ			Energia: 688.81 Kcal / 2,879.23 KJ			Energia: 420.60 Kcal / 1,758.11 KJ			Energia: 261.72 Kcal / 1,093.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		21.80 g	14.70 g	3.26 g	10.48 g	24.78 g	7.93 g	19.64 g	25.26 g	9.23 g	22.00 g	7.40 g	3.26 g	18.24 g	13.59 g	8.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.00 g	0.00 g	0.53 g	37.53 g	10.60 g	1.58 g	94.82 g	42.06 g	0.74 g	66.00 g	0.00 g	0.53 g	37.06 g	10.60 g	1.60 g
7			(1),(6),(7)			1,3,7,(12)			1,7			7,(1),(6)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Piskótaszelet			Túró Rudi			Puding(vaniliás,csokis)			Löncshúsos szendvics			Ívójoghurt		
		Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ			Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ			Energia: 74.16 Kcal / 309.99 KJ			Energia: 255.41 Kcal / 1,067.61 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.30 g	19.70 g	0.00 g	4.86 g	2.10 g	1.14 g	3.37 g	4.36 g	2.32 g	9.56 g	8.16 g	2.62 g	6.80 g	0.20 g	0.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.20 g	0.00 g	0.00 g	1.11 g	0.00 g	0.01 g	5.25 g	0.00 g	0.11 g	35.74 g	0.00 g	1.69 g	9.20 g	0.00 g	0.60 g
7			7			1,3,7,11,(6)			7							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Húsgombóclevés , Tejfölös babfőzelék , Sertés sült , Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves tésztabetéttel , Vadas zsemlegombóccal			Karfiollevés mir. , Harcsapaprikás túróscsuszával			Zöldborsólevés mir. , Sült csirke meditérán rizzsel			Fahéjas szilvaleves, Rakott metélt		
		Energia: 846.66 Kcal / 3,539.04 KJ			Energia: 878.85 Kcal / 3,673.59 KJ			Energia: 940.16 Kcal / 3,929.87 KJ			Energia: 1,053.55 Kcal / 4,403.84 KJ			Energia: 1,110.72 Kcal / 4,642.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		52.73 g	46.76 g	12.57 g	46.70 g	33.51 g	7.66 g	43.16 g	29.08 g	5.92 g	68.79 g	37.81 g	6.14 g	30.58 g	34.16 g	8.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.50 g	0.60 g	0.77 g	96.46 g	2.00 g	1.35 g	123.91 g	0.00 g	0.78 g	105.64 g	0.00 g	1.17 g	168.16 g	65.65 g	1.79 g
1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(12)				





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Alma			Gyümölcslé 0,2l-es			Nápolyi szelet			Alma					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ			Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.54 g	0.00 g	0.00 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	16.71 g	9.40 g	0.06 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g
1,7,(3),(5),(6),(12)												7,(1),(6)				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Zöldborsós csirketokány , Tészta köret (klf.) 100 g			Nudli barackízes öntettel			Szerpenyősborgonya kolbásszal , Teljes kiőrlésű kenyér			Lasagne					
		Energia: 684.53 Kcal / 2,861.34 KJ			Energia: 883.72 Kcal / 3,693.95 KJ			Energia: 448.54 Kcal / 1,874.90 KJ			Energia: 1,276.60 Kcal / 5,336.19 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.00 g	23.29 g	4.96 g	19.25 g	9.76 g	1.06 g	16.65 g	21.12 g	6.28 g	50.44 g	65.53 g	20.01 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.88 g	0.00 g	0.83 g	175.39 g	49.84 g	0.39 g	67.55 g	0.60 g	0.31 g	114.86 g	0.00 g	2.19 g	g	g	g
1,3,7,(6),(12)			1,(12)			(1),(6),(7)			1,3,7,9			7,(1),(6)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Bukta	Gyümölcsstea, Kópé szelet, Minimargarin 20g, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé , Kenőmájás, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 1,5% UHT, Kockasajt 8 db-os, Főtt tojás , Zöldpaprika, Zsemle telj.k.	Citromos tea , Snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 586.46 Kcal / 2,451.40 KJ	Energia: 322.10 Kcal / 1,346.38 KJ	Energia: 425.83 Kcal / 1,779.97 KJ	Energia: 617.66 Kcal / 2,581.82 KJ	Energia: 242.09 Kcal / 1,011.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		18.00 g29.60 g3.26 g	8.48 g23.36 g7.18 g	20.45 g18.99 g8.83 g	36.03 g23.34 g10.44 g	12.88 g11.62 g5.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.86 g0.00 g0.53 g	39.63 g10.60 g1.38 g	63.53 g20.58 g1.85 g	77.07 g0.00 g3.24 g	41.99 g10.60 g0.20 g
		7	(1),(6),(7)	1,7,(6),(10)	1,3,7	7,(1)
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Banán	Tejszelet	Gyümölcsjoghurt	Zabszelet	Alma
		Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ	Energia: 86.97 Kcal / 363.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.60 g0.20 g0.00 g	3.07 g8.02 g3.34 g	5.59 g5.79 g3.13 g	2.10 g4.93 g1.27 g	1.00 g1.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.40 g0.00 g0.11 g	11.70 g8.90 g0.13 g	22.45 g12.99 g0.49 g	9.82 g0.00 g0.06 g	17.50 g0.00 g0.03 g
		1,3,7	7,(1)	1,(3),(6),(7),(8)		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Gombaleves , Húsos metélt , Vegyes vágott savanyúság	Fejtett bableves, Csikós tokány , Galuska	Rizsleves , Rakott kel	Tavaszi leves, Lencsefőzelék , Pulyka pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves mir. , Rizsfelfújt gyümölcsízes öntet
		Energia: 873.63 Kcal / 3,651.77 KJ	Energia: 1,034.08 Kcal / 4,322.45 KJ	Energia: 838.74 Kcal / 3,505.93 KJ	Energia: 872.84 Kcal / 3,648.47 KJ	Energia: 894.85 Kcal / 3,740.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.41 g41.87 g10.74 g	51.96 g37.51 g7.71 g	39.24 g48.62 g15.06 g	57.14 g35.29 g6.50 g	19.79 g26.61 g6.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		86.66 g0.00 g1.97 g	120.81 g0.00 g0.93 g	59.96 g0.00 g0.68 g	101.37 g0.60 g0.56 g	142.73 g48.49 g0.70 g
		1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,7,9,(3),(6),(12)	1,7,9,10,(3),(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Nápolyi szelet			Túrós batyu			Alma			Ívójoghurt					
		Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		1.92 g	8.55 g	3.39 g	24.60 g	27.31 g	8.66 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	6.80 g	0.20 g	0.11 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.71 g	9.40 g	0.06 g	82.49 g	11.99 g	0.30 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	9.20 g	0.00 g	0.60 g	g	g	g
		1,7,(3),(5),(6),(12)			1,3,7,(12)			7			7,(1)					
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Mustáros sertés szelet, Törtburgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt			Alföldi gulyásleves , Teljes kiőrlésű kenyér			Darásmetélt barackkízzel			Tarhonyáshús, Csemege uborka					
		Energia: 657.52 Kcal / 2,748.43 KJ			Energia: 383.93 Kcal / 1,604.83 KJ			Energia: 777.07 Kcal / 3,248.15 KJ			Energia: 683.28 Kcal / 2,856.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		35.14 g	19.93 g	4.62 g	26.27 g	16.44 g	3.85 g	18.07 g	17.62 g	2.20 g	42.82 g	24.12 g	5.44 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.91 g	6.39 g	1.33 g	48.48 g	0.48 g	0.44 g	135.56 g	36.15 g	0.62 g	72.99 g	0.00 g	1.34 g	g	g	g
		10,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(12)			1,3,10			7,(1)		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)			
		Tej 1,5% UHT, kuglóf,csokis		
		Energia: 897.95 Kcal / 3,753.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.63 g	23.35 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
		137.26 g	19.98 g	0.57 g
1,3,7				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)			
		Túró Rudi		
		Energia: 42.99 Kcal / 179.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.86 g	2.10 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
		1.11 g	0.00 g	0.01 g
7				
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)			
		Hamisgulyás , Eszterházi sertésszelet , Spagetti köret		
		Energia: 1,026.66 Kcal / 4,291.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48.91 g	35.55 g	7.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
		125.62 g	0.00 g	3.28 g
1,3,7,9,10,(6),(12)				





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)			
		Őszibefőtt		
		Energia: 87.81 Kcal / 367.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.50 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)			
		Rakott burgonya kolbásszal, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 712.64 Kcal / 2,978.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.88 g	37.55 g	12.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
		3,7,(1),(6),(12)		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



Nemzetközi kód	Allergén
1	Glutén
2	Rák
3	Tojás
4	Hal
5	Földimogyoró
6	Szója
7	Tejtermék, laktóz
8	Diófélék

9	Zeller
10	Mustár
11	Szezám
12	Kéndioxid, szulfit
13	Csillagfürt
14	Puhatestűek
15	Mesterséges édesítőszer
16	Édesgyökér

(7) Az adott allergén előfordulhat