



### Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00024) Tejmentes	Rizsital, Fahéjas csiga	Citromos tea 4-6, Tojáskrém tejmentes, Rozsos kenyér, Jégcsap retek	Citromos tea 4-6, Olasz felvágott, Margarin Light, Rozsos kenyér, Paradicsom	Citromos tea 4-6, Tojásrántotta ovi, Rozsos kenyér	Rizsital, Sárgabarack lekvár, Margarin Light, Rozsos kenyér
		Energia: 615,78 Kcal / 2 573,96 KJ	Energia: 229,47 Kcal / 959,18 KJ	Energia: 202,27 Kcal / 845,49 KJ	Energia: 246,37 Kcal / 1 029,83 KJ	Energia: 64,93 Kcal / 271,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,72 g 24,14 g 7,07 g	9,89 g 14,34 g 2,56 g	8,48 g 12,20 g 4,12 g	13,96 g 14,42 g 3,18 g	4,62 g 2,95 g 0,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	85,05 g 24,10 g 1,37 g	46,27 g 18,46 g 1,17 g	46,21 g 17,98 g 1,39 g	45,81 g 18,88 g 0,21 g	36,24 g 0,00 g 0,17 g	
	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl 7-10, Fahéjas csiga	Citromos tea 7-10, Tojáskrém 7-10, Rozsos kenyér	Citromos tea 7-10, Trappista sajt, Margarin Light, Rozsos kenyér	Citromos tea 7-10, Kockasajt La wache, Margarin Light, Rozsos kenyér	Tej 2dl 7-10, Sárgabarack lekvár, Margarin Light, Rozsos kenyér
		Energia: 712,84 Kcal / 2 979,67 KJ	Energia: 220,30 Kcal / 920,85 KJ	Energia: 199,51 Kcal / 833,95 KJ	Energia: 148,20 Kcal / 619,48 KJ	Energia: 147,76 Kcal / 617,64 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
20,52 g 27,14 g 8,70 g		8,53 g 15,11 g 3,02 g	12,39 g 11,33 g 6,03 g	7,42 g 7,90 g 3,64 g	11,24 g 5,94 g 2,30 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
95,65 g 24,10 g 1,64 g	43,66 g 16,37 g 0,96 g	43,52 g 15,98 g 0,86 g	43,44 g 15,98 g 0,69 g	43,70 g 0,00 g 0,43 g		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	Tej 2dl 7-10, Fahéjas csiga	Citromos tea 7-10, Tojáskrém 7-10, Rozsos kenyér	Citromos tea 7-10, Trappista sajt, Margarin Light, Rozsos kenyér	Citromos tea 7-10, Kockasajt La wache, Margarin Light, Rozsos kenyér	Tej 2dl 7-10, Sárgabarack lekvár, Margarin Light, Rozsos kenyér										
		Energia: 712,84 Kcal / 2 979,67 KJ	Energia: 220,30 Kcal / 920,85 KJ	Energia: 273,89 Kcal / 1 144,86 KJ	Energia: 208,45 Kcal / 871,32 KJ	Energia: 147,76 Kcal / 617,64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20,52 g	27,14 g	8,70 g	8,53 g	15,11 g	3,02 g	17,93 g	16,95 g	9,60 g	10,76 g	12,90 g	6,61 g	11,24 g	5,94 g	2,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95,65 g	24,10 g	1,64 g	43,66 g	16,37 g	0,96 g	43,84 g	15,98 g	1,34 g	43,84 g	15,98 g	1,25 g	43,70 g	0,00 g	0,43 g	
	<b>(00485) Gyermekek (11-14)</b>	Tej 2 dl 11-14, Fahéjas csiga	Citromos tea 11-14, Tojáskrém 11-14, Rozsos kenyér	Citromos tea 11-14, Trappista sajt, Margarin Light, Rozsos kenyér	Citromos tea 11-14, Kockasajt La wache, Margarin Light, Rozsos kenyér	Tej 2 dl 11-14, Sárgabarack lekvár, Margarin Light, Rozsos kenyér										
		Energia: 712,84 Kcal / 2 979,67 KJ	Energia: 249,56 Kcal / 1 043,16 KJ	Energia: 199,51 Kcal / 833,95 KJ	Energia: 148,20 Kcal / 619,48 KJ	Energia: 147,76 Kcal / 617,64 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
20,52 g		27,14 g	8,70 g	9,55 g	17,81 g	3,51 g	12,39 g	11,33 g	6,03 g	7,42 g	7,90 g	3,64 g	11,24 g	5,94 g	2,30 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,65 g	24,10 g	1,64 g	43,75 g	16,46 g	1,18 g	43,52 g	15,98 g	0,86 g	43,44 g	15,98 g	0,69 g	43,70 g	0,00 g	0,43 g		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00024) Tejmentes	Daragaluska leves isk, Párolt rizs 7-10, Majorannás sertés tokány 7-10, Vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves magyaros 7-10, Csirkepörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék (friss) TM., Félbarna kenyér	Zöldségleves (friss) ovi, Rostonhal ovi, Bulgur , Csemege uborka	Zöldborsós raguleves mir., Parajfőzelék tejmentes, Főtt tojás 7-10, Főtt burgonya 7-10	Alföldi gulyásleves 7-10, Mákos metélt.7-10
		Energia: 668,31 Kcal / 2 793,54 KJ	Energia: 829,01 Kcal / 3 465,26 KJ	Energia: 302,04 Kcal / 1 262,53 KJ	Energia: 952,85 Kcal / 3 982,91 KJ	Energia: 889,69 Kcal / 3 718,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,75 g 23,49 g 5,84 g	39,32 g 30,75 g 4,31 g	26,57 g 9,10 g 1,17 g	39,84 g 37,64 g 8,90 g	32,85 g 29,28 g 5,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	87,51 g 0,10 g 6,41 g	96,88 g 3,00 g 9,23 g	28,69 g 0,00 g 5,05 g	110,85 g 0,60 g 8,97 g	122,10 g 23,98 g 7,73 g	
(00483) Gyermekek (7-10)	(00483) Gyermekek (7-10)	Sütőtökrémleves", Levesgyöngy, Csikós tokány , Bulgur , Vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves magyaros 7-10, Finomfőzelék 7-10, Csirkepörkölt 7-10	Lencseleves 7-10, Sült hal gombamártással, Párolt rizs 7-10, Müzliszelet különféle	Zöldborsós raguleves mir., Parajfőzelék mir. , Főtt tojás 7-10, Főtt burgonya fél adag 7-10	Alföldi gulyásleves 7-10, Túrós metélt 7-10
		Energia: 913,12 Kcal / 3 816,84 KJ	Energia: 773,94 Kcal / 3 235,07 KJ	Energia: 906,57 Kcal / 3 789,46 KJ	Energia: 861,80 Kcal / 3 602,32 KJ	Energia: 762,68 Kcal / 3 188,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,21 g 56,95 g 15,34 g	38,65 g 28,83 g 4,71 g	40,05 g 25,08 g 6,22 g	38,93 g 36,67 g 9,30 g	35,53 g 25,83 g 7,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	73,49 g 5,00 g 6,41 g	88,28 g 9,99 g 9,73 g	129,10 g 1,60 g 5,04 g	91,68 g 0,60 g 8,46 g	95,59 g 0,00 g 7,74 g	





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Sütőtökrémleves", Levesgyöngy, Csikós tokány , Bulgur , Vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves magyaros., Finomfőzelék ., Csirkepörkölt .	Lencseleves ., Sült hal gombamártással, Párolt rizs 11-14, Müzliszelet különféle	Zöldborsós raguleves mir., Parajfőzelék mir. ., Főtt tojás ., Főtt burgonya fél adag.	Alföldi gulyásleves , Túrós metélt .
		Energia: 913,12 Kcal / 3 816,84 KJ	Energia: 976,68 Kcal / 4 082,52 KJ	Energia: 1 072,74 Kcal / 4 484,05 KJ	Energia: 861,80 Kcal / 3 602,32 KJ	Energia: 868,89 Kcal / 3 631,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,21 g 56,95 g 15,34 g	46,31 g 40,92 g 6,30 g	45,48 g 27,53 g 6,97 g	38,93 g 36,67 g 9,30 g	40,75 g 28,45 g 7,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	73,49 g 5,00 g 6,41 g	103,74 g 9,99 g 11,11 g	159,50 g 2,00 g 5,25 g	91,68 g 0,60 g 8,46 g	110,87 g 0,00 g 8,88 g	
	(00485) Gyermekek (11-14)	Sütőtökrémleves", Levesgyöngy, Csikós tokány , Bulgur , Vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves magyaros 11-14, Finomfőzelék 11-14, Csirkepörkölt 11-14	Lencseleves 11-14, Sült hal gombamártással, Párolt rizs 11-14, Müzliszelet különféle	Zöldborsós raguleves mir., Parajfőzelék mir. ., Főtt tojás 11-14, Főtt burgonya fél adag 11-14	Alföldi gulyásleves 11-14, Túrós metélt 11-14
		Energia: 913,12 Kcal / 3 816,84 KJ	Energia: 921,07 Kcal / 3 850,07 KJ	Energia: 1 072,74 Kcal / 4 484,05 KJ	Energia: 907,61 Kcal / 3 793,81 KJ	Energia: 872,58 Kcal / 3 647,38 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
26,21 g 56,95 g 15,34 g		44,53 g 36,44 g 5,64 g	45,48 g 27,53 g 6,97 g	40,74 g 38,94 g 9,69 g	42,01 g 29,86 g 8,10 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
73,49 g 5,00 g 6,41 g	101,63 g 7,99 g 9,42 g	159,50 g 2,00 g 5,25 g	96,15 g 0,60 g 9,09 g	107,35 g 0,00 g 8,90 g		



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00024) Tejmentes	Párizsi, Margarin Light, Kenyér teljes kiőrlésű, Kápia paprika	Csemege szalámi, Margarin Light, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Főtt virsli , Mustár vödörös, Félbarna kenyér	Gépsonka, Margarin Light, Zsemle, Paradicsom	Májkrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka(kígyó)
		Energia: 228,22 Kcal / 953,96 KJ	Energia: 221,74 Kcal / 926,87 KJ	Energia: 206,96 Kcal / 865,09 KJ	Energia: 255,30 Kcal / 1 067,15 KJ	Energia: 378,08 Kcal / 1 580,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,14 g 8,64 g 2,77 g	6,55 g 4,26 g 0,72 g	14,22 g 15,14 g 5,54 g	13,35 g 6,17 g 1,54 g	17,06 g 20,76 g 8,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28,20 g 0,00 g 1,39 g	29,36 g 0,00 g 0,78 g	28,49 g 0,00 g 2,94 g	36,28 g 0,00 g 1,42 g	31,24 g 0,00 g 1,22 g	
	(00483) Gyermek (7-10)	Sajtkrém, natúr 1 kg, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika	Tavaszi felvágott, Margarin Light, Kenyér teljes kiőrlésű, Jégcsap retek	Körözött túró, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika	Csirkemell sonka, Margarin Light, Kenyér teljes kiőrlésű, Jégcsap retek	Kenőmájás, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka(kígyó)
		Energia: 129,89 Kcal / 542,94 KJ	Energia: 144,96 Kcal / 605,93 KJ	Energia: 131,23 Kcal / 548,54 KJ	Energia: 178,12 Kcal / 744,54 KJ	Energia: 216,55 Kcal / 905,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,07 g 1,28 g 0,38 g	8,10 g 7,48 g 2,36 g	5,30 g 1,29 g 0,33 g	10,10 g 3,93 g 0,98 g	9,70 g 8,95 g 3,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,37 g 0,00 g 0,51 g	24,82 g 0,00 g 1,22 g	24,45 g 0,00 g 0,56 g	25,37 g 0,00 g 1,30 g	24,04 g 0,00 g 1,33 g		
(00484) Gyermek (15-18 év)	Sajtkrém, natúr 1 kg, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika	Tavaszi felvágott, Margarin Light, Kenyér teljes kiőrlésű, Jégcsap retek	Körözött túró, Kenyér teljes kiőrlésű, Zöldpaprika	Csirkemell sonka, Margarin Light, Kenyér teljes kiőrlésű, Jégcsap retek	Kenőmájás, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka(kígyó)	
	Energia: 135,71 Kcal / 567,27 KJ	Energia: 147,86 Kcal / 618,05 KJ	Energia: 139,83 Kcal / 584,49 KJ	Energia: 203,13 Kcal / 849,08 KJ	Energia: 282,01 Kcal / 1 178,80 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5,34 g 1,53 g 0,50 g	10,40 g 10,42 g 3,45 g	5,74 g 1,74 g 0,53 g	13,74 g 4,51 g 1,17 g	13,08 g 14,51 g 6,37 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





### Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

	24,98 g	0,00 g	0,51 g	25,73 g	0,00 g	1,61 g	25,13 g	0,00 g	0,61 g	26,65 g	0,00 g	1,75 g	24,44 g	0,00 g	1,87 g
<b>(00485) Gyermek (11-14)</b>	Sajtkrém, natúr 1 kg, Kenyér teljes kiörlésű, Zöldpaprika			Tavaszi felvágott, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű, Jégcsap reték			Körözött túró, Kenyér teljes kiörlésű, Zöldpaprika			Csirkemell sonka, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű, Jégcsap reték			Kenőmájás, Kenyér teljes kiörlésű, Uborka(kígyó)		
	Energia: 129,89 Kcal / 542,94 KJ			Energia: 144,96 Kcal / 605,93 KJ			Energia: 131,23 Kcal / 548,54 KJ			Energia: 178,12 Kcal / 744,54 KJ			Energia: 216,55 Kcal / 905,18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5,07 g	1,28 g	0,38 g	8,10 g	7,48 g	2,36 g	5,30 g	1,29 g	0,33 g	10,10 g	3,93 g	0,98 g	9,70 g	8,95 g	3,84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,37 g	0,00 g	0,51 g	24,82 g	0,00 g	1,22 g	24,45 g	0,00 g	0,56 g	25,37 g	0,00 g	1,30 g	24,04 g	0,00 g	1,33 g	

Selymes Anita

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Intézményvezető

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

