



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00156) Lisztérzékeny iskolás	Citromos tea, Glutén mentes kenyér, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika	Tej , Glutén mentes kenyér, Párizsi, Retek	Kakaó, Glutén mentes kenyér, Margarin, Zöldpaprika	Tej , Glutén mentes kenyér, Margarin, Alma	Citromos tea, Kőrözött túró házi, Glutén mentes kenyér, Uborka
		Energia: 277,49 Kcal / 1 159,91 KJ	Energia: 276,60 Kcal / 1 156,19 KJ	Energia: 454,17 Kcal / 1 898,43 KJ	Energia: 431,31 Kcal / 1 802,88 KJ	Energia: 286,90 Kcal / 1 199,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,35 g 8,01 g 4,61 g	8,28 g 3,63 g 1,80 g	10,34 g 18,71 g 6,25 g	8,24 g 17,65 g 5,46 g	9,70 g 4,69 g 2,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	48,09 g 8,49 g 0,27 g	51,89 g 2,50 g 0,37 g	60,09 g 7,50 g 0,57 g	58,53 g 2,50 g 0,51 g	50,54 g 8,49 g 0,06 g	
	(00161) Tejmentes iskola	Citromos tea, Zsemle, Delma szendvics, Zöldpaprika	Rizstej, Zsemle, Párizsi, Retek	Kakaó, Zsemle, Delma szendvics, Zöldpaprika	Rizstej, Zsemle, Delma szendvics, Alma	Citromos tea, Zsemle, Zala felvágott, Delma szendvics, Uborka
		Energia: 208,38 Kcal / 871,03 KJ	Energia: 238,26 Kcal / 995,93 KJ	Energia: 343,09 Kcal / 1 434,12 KJ	Energia: 301,29 Kcal / 1 259,39 KJ	Energia: 206,81 Kcal / 864,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,43 g 3,24 g 1,34 g	6,28 g 2,67 g 0,52 g	7,25 g 6,71 g 2,27 g	6,30 g 5,49 g 1,58 g	13,19 g 13,15 g 4,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	36,72 g 5,10 g 1,01 g	47,00 g 7,99 g 0,92 g	60,72 g 19,08 g 1,02 g	53,66 g 8,09 g 1,02 g	36,76 g 5,10 g 1,77 g	
	(00431) Laktózmentes Gy7-10év	Citromos tea, Zsemle, Delma szendvics, Zöldpaprika	Laktózmentes tej, Zsemle, Párizsi, Retek	Kakaó laktózmentes tej, Zsemle, Delma szendvics, Zöldpaprika	Laktózmentes tej, Zsemle, Delma szendvics, Alma	Citromos tea, Zsemle, Zala felvágott, Delma szendvics, Uborka
Energia: 228,46 Kcal / 954,96 KJ		Energia: 232,21 Kcal / 970,64 KJ	Energia: 310,08 Kcal / 1 296,13 KJ	Energia: 295,24 Kcal / 1 234,10 KJ	Energia: 226,89 Kcal / 948,40 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5,43 g 3,24 g 1,34 g		12,16 g 3,76 g 2,28 g	14,04 g 7,42 g 4,10 g	12,18 g 6,58 g 3,34 g	13,19 g 13,15 g 4,98 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41,72 g 10,09 g 1,01 g	36,82 g 0,00 g 1,14 g	43,69 g 5,10 g 1,29 g	43,48 g 0,10 g 1,24 g	41,76 g 10,09 g 1,77 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Citromos tea, Teljeskiőrlésű kenyér, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika	Tej , Kenyér fehér, Párizsi, Retek	Kakaó, Zsemle, magos, Margarin, Zöldpaprika	Tej , Fahéjas csiga, Alma	Citromos tea, Rozsos kenyér, Kőrözött túró házi, Uborka
		Energia: 254,52 Kcal / 1 063,89 KJ	Energia: 235,46 Kcal / 984,22 KJ	Energia: 543,14 Kcal / 2 270,33 KJ	Energia: 387,85 Kcal / 1 621,21 KJ	Energia: 250,81 Kcal / 1 048,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,40 g 8,26 g 4,68 g	12,28 g 3,78 g 1,77 g	17,67 g 25,08 g 9,00 g	11,00 g 15,70 g 1,63 g	11,24 g 4,95 g 2,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	38,24 g 9,99 g 0,27 g	37,79 g 0,00 g 1,35 g	61,05 g 8,99 g 1,50 g	48,50 g 0,00 g 0,28 g	39,93 g 9,99 g 0,61 g	
	(00488) Gyermek (7-10 év)	Citromos tea, Teljeskiőrlésű kenyér, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika	Tej , Kenyér fehér, Párizsi, Retek	Kakaó, Zsemle, magos, Margarin, Zöldpaprika	Tej , Fahéjas csiga, Alma	Citromos tea, Rozsos kenyér, Kőrözött túró házi, Uborka
		Energia: 254,52 Kcal / 1 063,89 KJ	Energia: 235,46 Kcal / 984,22 KJ	Energia: 543,14 Kcal / 2 270,33 KJ	Energia: 387,85 Kcal / 1 621,21 KJ	Energia: 247,99 Kcal / 1 036,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
6,40 g 8,26 g 4,68 g		12,28 g 3,78 g 1,77 g	17,67 g 25,08 g 9,00 g	11,00 g 15,70 g 1,63 g	11,20 g 4,63 g 2,26 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38,24 g 9,99 g 0,27 g	37,79 g 0,00 g 1,35 g	61,05 g 8,99 g 1,50 g	48,50 g 0,00 g 0,28 g	39,99 g 9,99 g 0,61 g		
Ebéd	(00156) Lisztérzékeny iskolás	Burgonyaleves zöldséges, Bolognai spagetti	Tarhonyaleves, Majorannás aprópecsenye, Zöldbabfőzelék	Brokkolikrémleves , Natúr halfilé, Mexikói rizs, Csemege uborka	Kertészleves , Csikós tokány , Burgonya sós	Legényfogyó leves, Túrógombóc LÉ.
		Energia: 575,92 Kcal / 2 407,35 KJ	Energia: 400,44 Kcal / 1 673,84 KJ	Energia: 406,15 Kcal / 1 697,71 KJ	Energia: 512,86 Kcal / 2 143,75 KJ	Energia: 661,42 Kcal / 2 764,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,13 g 18,06 g 7,02 g	24,44 g 13,74 g 3,47 g	28,73 g 8,65 g 0,70 g	27,32 g 14,61 g 4,60 g	55,00 g 29,95 g 12,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,08 g 0,70 g 1,97 g	43,00 g 3,24 g 1,80 g	52,48 g 0,00 g 3,39 g	66,36 g 0,00 g 2,65 g	54,97 g 14,99 g 1,81 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd						
	(00161) Tejmentes iskola	Hamisgulyás, Bolognai spagetti	Tarhonyaleves, Majorannás aprópecsenye, Zöldbabfőzelék	Brokkolikrémleves , Rántott halrúd, Mexikói rizs, Csemege uborka	Kertészleves , Csikós tokány, Burgonya sós	Legényfogó leves, Szilvalekváros gombóc
		Energia: 602,78 Kcal / 2 519,62 KJ	Energia: 436,63 Kcal / 1 825,11 KJ	Energia: 648,72 Kcal / 2 711,65 KJ	Energia: 443,55 Kcal / 1 854,04 KJ	Energia: 737,69 Kcal / 3 083,54 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
		31,52 g 16,63 g 3,56 g	28,43 g 12,52 g 2,85 g	22,22 g 24,65 g 1,85 g	24,89 g 11,61 g 3,06 g	33,61 g 19,49 g 3,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	81,48 g 3,40 g 4,56 g	51,31 g 2,00 g 1,79 g	81,97 g 0,00 g 3,42 g	58,25 g 0,00 g 2,36 g	102,55 g 10,39 g 2,00 g	
	(00431) Laktózmentes Gy7-10év	Hamisgulyás, Bolognai spagetti	Tarhonyaleves, Majorannás aprópecsenye, Zöldbabfőzelék	Brokkolikrémleves , Rántott halrúd, Mexikói rizs, Csemege uborka	Kertészleves , Csikós tokány, Burgonya sós	Legényfogó leves, Szilvalekváros gombóc
Energia: 601,92 Kcal / 2 516,03 KJ		Energia: 443,84 Kcal / 1 855,25 KJ	Energia: 577,15 Kcal / 2 412,49 KJ	Energia: 443,55 Kcal / 1 854,04 KJ	Energia: 576,24 Kcal / 2 408,68 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	
33,62 g 15,59 g 3,64 g		28,89 g 12,81 g 3,05 g	20,81 g 19,90 g 1,31 g	24,89 g 11,61 g 3,06 g	30,92 g 12,76 g 2,81 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
81,52 g 3,40 g 4,58 g	52,01 g 3,00 g 2,19 g	76,37 g 0,00 g 3,41 g	58,25 g 0,00 g 2,56 g	80,99 g 8,19 g 1,90 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Hamisgulyás, Bolognai spagetti	Tarhonyaleves, Majorannás aprópecsenye, Zöldbabfőzelék	Brokkolikrémleves , Rántott halrúd, Mexikói rizs, Csemege uborka	Kertészleves , Csikós tokány, Burgonya sós	Legényfogó leves, Gombóc magyorkrém										
		Energia: 675,02 Kcal / 2 821,58 Kj	Energia: 474,47 Kcal / 1 983,28 Kj	Energia: 676,79 Kcal / 2 828,98 Kj	Energia: 683,68 Kcal / 2 857,78 Kj	Energia: 978,96 Kcal / 4 092,05 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,96 g	22,52 g	7,82 g	29,60 g	15,03 g	4,25 g	22,05 g	23,86 g	3,84 g	31,70 g	14,31 g	4,30 g	36,95 g	36,93 g	8,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81,45 g	0,84 g	4,45 g	53,94 g	3,00 g	2,29 g	91,24 g	0,00 g	2,24 g	105,11 g	0,00 g	2,59 g	96,55 g	19,75 g	3,33 g	
	(00488) Gyermekek (7-10 év)	Hamisgulyás, Bolognai spagetti	Tarhonyaleves, Majorannás aprópecsenye, Zöldbabfőzelék	Brokkolikrémleves , Rántott halrúd, Mexikói rizs, Csemege uborka	Kertészleves , Csikós tokány, Burgonya sós	Legényfogó leves, Gombóc magyorkrém										
		Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 Kj	Energia: 645,69 Kcal / 2 698,98 Kj	Energia: 569,02 Kcal / 2 378,50 Kj	Energia: 712,45 Kcal / 2 978,04 Kj	Energia: 978,96 Kcal / 4 092,05 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33,47 g		21,39 g	7,46 g	34,59 g	15,43 g	4,25 g	20,07 g	22,82 g	2,98 g	32,14 g	17,48 g	5,33 g	36,95 g	36,93 g	8,66 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
74,32 g	0,70 g	4,55 g	90,65 g	3,00 g	2,23 g	68,67 g	0,00 g	2,93 g	104,70 g	0,00 g	2,74 g	96,55 g	19,75 g	3,33 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00156) Lisztérzékeny iskolás	Glutén mentes kenyér, Sonkaszalámi, Margarin, Paradicsom	Glutén mentes kenyér, Margarin, Paradicsom	Glutén mentes kenyér, Soproni felvágott, Margarin, Uborka	Glutén mentes kenyér, Kenőmájás, Paradicsom	Glutén mentes kenyér, Kockasajt , Zöldpaprika
		Energia: 338,41 Kcal / 1 414,55 Kj	Energia: 303,84 Kcal / 1 270,05 Kj	Energia: 368,77 Kcal / 1 541,46 Kj	Energia: 239,87 Kcal / 1 002,66 Kj	Energia: 236,54 Kcal / 988,74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,76 g 14,47 g 3,82 g	1,24 g 14,29 g 3,84 g	3,98 g 20,43 g 6,12 g	4,38 g 5,83 g 2,57 g	4,58 g 5,31 g 3,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42,13 g 2,50 g 0,30 g	41,73 g 2,50 g 0,23 g	41,33 g 2,50 g 0,74 g	41,71 g 2,50 g 0,44 g	41,85 g 2,50 g 0,59 g
	(00161) Tejmentes iskola	Zsemle, Sonkaszalámi, Delma szendvics, Paradicsom	Zsemle, Delma szendvics, Paradicsom	Zsemle, Soproni felvágott, Delma szendvics, Uborka	Zsemle, Kenőmájás, Paradicsom	Zsemle, Delma szendvics, Zöldpaprika
		Energia: 221,89 Kcal / 927,50 Kj	Energia: 187,32 Kcal / 783,00 Kj	Energia: 252,25 Kcal / 1 054,41 Kj	Energia: 215,03 Kcal / 898,83 Kj	Energia: 186,86 Kcal / 781,07 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,90 g 3,40 g 1,33 g	5,38 g 3,22 g 1,35 g	8,12 g 9,36 g 3,63 g	8,46 g 5,96 g 2,68 g	5,42 g 3,24 g 1,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32,08 g 0,10 g 1,08 g	31,68 g 0,10 g 1,01 g	31,28 g 0,10 g 1,52 g	31,64 g 0,00 g 1,26 g	31,48 g 0,10 g 1,01 g
	(00431) Laktózmentes Gy7-10év	Zsemle, Sonkaszalámi, Delma szendvics, Paradicsom	Zsemle, Delma szendvics, Paradicsom	Zsemle, Soproni felvágott, Delma szendvics, Uborka	Zsemle, Kenőmájás, Paradicsom	Zsemle, Delma szendvics, Zöldpaprika
		Energia: 221,89 Kcal / 927,50 Kj	Energia: 187,32 Kcal / 783,00 Kj	Energia: 252,25 Kcal / 1 054,41 Kj	Energia: 215,03 Kcal / 898,83 Kj	Energia: 186,86 Kcal / 781,07 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,90 g 3,40 g 1,33 g	5,38 g 3,22 g 1,35 g	8,12 g 9,36 g 3,63 g	8,46 g 5,96 g 2,68 g	5,42 g 3,24 g 1,34 g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32,08 g 0,10 g 1,08 g		31,68 g 0,10 g 1,01 g	31,28 g 0,10 g 1,52 g	31,64 g 0,00 g 1,26 g	31,48 g 0,10 g 1,01 g	





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kenyér fehér, Sonkaszalámi, Margarin, Paradicsom			Rozsos kenyér, Margarin, Paradicsom			Teljeskiőrlésű kenyér, Soproni felvágott, Margarin, Uborka			Teljeskiőrlésű kenyér, Kenőmájas, Paradicsom			Kifli, Kockasajt, Zöldpaprika		
		Energia: 297,27 Kcal / 1 242,59 KJ			Energia: 259,53 Kcal / 1 084,84 KJ			Energia: 329,74 Kcal / 1 378,31 KJ			Energia: 200,84 Kcal / 839,51 KJ			Energia: 184,38 Kcal / 770,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,76 g	14,62 g	3,79 g	4,29 g	14,49 g	3,81 g	8,03 g	20,68 g	6,19 g	8,43 g	6,08 g	2,64 g	7,72 g	5,37 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,03 g	0,00 g	1,28 g	27,68 g	0,00 g	0,78 g	27,48 g	0,00 g	0,74 g	27,86 g	0,00 g	0,44 g	26,08 g	0,00 g	0,56 g	
	(00488) Gyermek (7-10 év)	Kenyér fehér, Sonkaszalámi, Margarin, Paradicsom			Rozsos kenyér, Margarin, Paradicsom			Teljeskiőrlésű kenyér, Soproni felvágott, Margarin, Uborka			Teljeskiőrlésű kenyér, Kenőmájas, Paradicsom			Kifli, Kockasajt, Zöldpaprika		
		Energia: 297,27 Kcal / 1 242,59 KJ			Energia: 259,53 Kcal / 1 084,84 KJ			Energia: 329,74 Kcal / 1 378,31 KJ			Energia: 200,84 Kcal / 839,51 KJ			Energia: 184,38 Kcal / 770,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5,76 g		14,62 g	3,81 g	4,29 g	14,49 g	3,81 g	8,03 g	20,68 g	6,19 g	8,43 g	6,08 g	2,64 g	7,72 g	5,37 g	2,97 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,03 g	0,00 g	1,28 g	27,68 g	0,00 g	0,78 g	27,48 g	0,00 g	0,74 g	27,86 g	0,00 g	0,44 g	26,08 g	0,00 g	0,56 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

