

|         |                                    | hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kedd                                                                                                                                                                 | szerda                                                                                                                                                                  | csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00480)<br>Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Kakaós tej[7,(1)],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfimáj pásátétom [1, (6,7,10)],<br>Kígyóuborka szelet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Erdeigyümölcs ízű tea , Fehérkenyér[1, (7)], Házi Körözött[7, (1)], Jégsaláta metélt *                                                                               | Tejbedara kakaó szóráttal[1,7]                                                                                                                                          | Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi sárgarépás tojáskrém [3,10,(7,12)],<br>Paradicsom karika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tej 2,8 % UHT *[7], Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin tejmentes (7), Sertés felvágott (1,12),<br>Jégcsapretek szelet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|         |                                    | Energia: 268,52 Kcal / 1 122,41 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia: 178,41 Kcal / 745,75 KJ                                                                                                                                     | Energia: 247,90 Kcal / 1 036,22 KJ                                                                                                                                      | Energia: 181,81 Kcal / 759,97 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia: 277,92 Kcal / 1 161,71 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>13,37 g 10,53 g 4,55 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>29,63 g 9,22 g 0,56 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>7,54 g 4,36 g 2,31 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>26,45 g 11,02 g 0,52 g                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>9,23 g 5,03 g 1,68 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>45,51 g 15,94 g 0,20 g                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>6,17 g 8,17 g 2,00 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>20,49 g 9,41 g 0,44 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>10,85 g 16,70 g 5,13 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>25,25 g 9,15 g 0,89 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|         |                                    |       |   |   |         |       |
| Tízórai | (00480)<br>Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Szilva cikk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Eper turmix [7]                                                                                                                                                      | Alma-meggy gyümölcslé 100 %                                                                                                                                             | Banán turmix [7]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Alma cikk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|         |                                    | Energia: 0,57 Kcal / 2,38 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia: 67,90 Kcal / 283,82 KJ                                                                                                                                      | Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ                                                                                                                                        | Energia: 101,28 Kcal / 423,35 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia: 1,56 Kcal / 6,52 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>0,01 g 0,00 g 0,00 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>0,12 g 0,10 g 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>3,85 g 3,00 g 0,81 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>8,90 g 8,36 g 0,14 g                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>0,14 g 0,00 g 0,00 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>28,00 g 28,00 g 0,01 g                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>4,05 g 2,85 g 0,81 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>17,40 g 5,30 g 0,16 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>0,01 g 0,01 g 0,00 g<br>Szénhidrát Cukor Só<br>0,34 g 0,31 g 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ebéd    | (00480)<br>Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Majorannás sertéstokány[1,7],<br>Párolt barna rizs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Paprikásburgonya sertés virslivel[1, (6,7,10)], Csemege uborka kocka[10],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8]                                                          | Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt                                                                                                                              | Hawaii csirkemellragu [1,7],<br>Párolt kuskusz[1]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Karalábefőzelék[1,7],<br>Reszelt trappista sajt [7,(1)]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         |                                    | Energia: 271,66 Kcal / 1 135,54 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia: 307,86 Kcal / 1 286,85 KJ                                                                                                                                   | Energia: 280,27 Kcal / 1 171,53 KJ                                                                                                                                      | Energia: 293,17 Kcal / 1 225,45 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia: 281,60 Kcal / 1 177,09 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         |                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|         |                                    |                                                                                                   |        |          |            |                                                      |          |            |        |                                                                                                                            |            |        |          |                                   |         |          |  |                                       |  |  |  |
|---------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|------------|------------------------------------------------------|----------|------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|----------|-----------------------------------|---------|----------|--|---------------------------------------|--|--|--|
|         |                                    | 11,57 g                                                                                           | 9,27 g | 2,14 g   | 10,48 g    | 12,28 g                                              | 3,79 g   | 21,83 g    | 8,33 g | 1,45 g                                                                                                                     | 18,82 g    | 6,72 g | 0,95 g   | 15,16 g                           | 10,56 g | 6,25 g   |  |                                       |  |  |  |
|         |                                    | Szénhidrát                                                                                        | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor                                                | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só                                                                                                                         | Szénhidrát | Cukor  | Só       | Szénhidrát                        | Cukor   | Só       |  |                                       |  |  |  |
|         |                                    | 35,16 g                                                                                           | 0,09 g | 1,07 g   | 37,92 g    | 2,50 g                                               | 1,86 g   | 28,93 g    | 1,83 g | 1,17 g                                                                                                                     | 38,13 g    | 1,28 g | 1,10 g   | 30,87 g                           | 1,93 g  | 1,36 g   |  |                                       |  |  |  |
|         |                                    |                                                                                                   |        |          |            |                                                      |          |            |        |                                                                                                                            |            |        |          |                                   |         |          |  |                                       |  |  |  |
| Uzsonna | (00480)<br>Gyermek (1-3 év) Bölcsi | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Zöldfűszeres vajkrém<br>[7], Kápia paprika<br>csík , Tej 2,8 % UHT<br>*[7] |        |          |            | Tej 2,8 % UHT *[7],<br>Kakaós mesefit 50 g.<br>[6,7] |          |            |        | Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,6,8], Házi<br>lencsekrém [10,<br>(7,12)], Tölteni való<br>paprika csík, Tej 2,8<br>% UHT *[7] |            |        |          | Kifli [1,3,7], Kefír 150<br>g.[7] |         |          |  | Bombi szilvás<br>puszedli 50 g. [1,3] |  |  |  |
|         |                                    | Energia: 222,37 Kcal / 929,51 KJ                                                                  |        |          |            | Energia: 186,21 Kcal / 778,36 KJ                     |          |            |        | Energia: 226,09 Kcal / 945,06 KJ                                                                                           |            |        |          | Energia: 105,55 Kcal / 441,20 KJ  |         |          |  | Energia: 178,67 Kcal / 746,84 KJ      |  |  |  |
|         |                                    | Fehérje                                                                                           | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír                                                 | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv                                                                                                                   | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                           | Zsír    | T.Zsírsv |  |                                       |  |  |  |
|         |                                    | 14,00 g                                                                                           | 9,50 g | 3,00 g   | 6,72 g     | 7,57 g                                               | 2,53 g   | 12,20 g    | 9,36 g | 2,45 g                                                                                                                     | 7,09 g     | 1,43 g | 0,82 g   | 3,62 g                            | 2,27 g  | 0,71 g   |  |                                       |  |  |  |
|         |                                    | Szénhidrát                                                                                        | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor                                                | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só                                                                                                                         | Szénhidrát | Cukor  | Só       | Szénhidrát                        | Cukor   | Só       |  |                                       |  |  |  |
|         |                                    | 24,34 g                                                                                           | 9,07 g | 0,48 g   | 26,99 g    | 15,80 g                                              | 0,22 g   | 27,10 g    | 9,60 g | 0,68 g                                                                                                                     | 15,98 g    | 5,82 g | 0,76 g   | 35,73 g                           | 18,56 g | 0,03 g   |  |                                       |  |  |  |
|         |                                    |                                                                                                   |        |          |            |                                                      |          |            |        |                                                                                                                            |            |        |          |                                   |         |          |  |                                       |  |  |  |
|         |                                    |                                                                                                   |        |          |            |                                                      |          |            |        |                                                                                                                            |            |        |          |                                   |         |          |  |                                       |  |  |  |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|         |                                 | hétfő                                                                                                           | kedd                                                                                                                         | szerda                                                                                                               | csütörtök                                                                                                                     | péntek                                                                                                      |
|---------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00481)<br>Gyermek (4-6 év) Ovi | Kakaós tej[7,(1)],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfimáj pásététom [1, (6,7,10)],<br>Kígyóuborka szelet | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégсалáta metélt * | Csokoládés gabonagolyó [6,7]                                                                                         | Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7), Csirkemellsonka (1,6,7), Paradicsom karika | Tej 1,5% [7], Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin tejmentes (7), Sertés felvágott (1,12), Jégcsapretek szelet |
|         |                                 | Energia: 303,61 Kcal / 1 269,09 KJ                                                                              | Energia: 228,64 Kcal / 955,72 KJ                                                                                             | Energia: 100,96 Kcal / 422,01 KJ                                                                                     | Energia: 242,11 Kcal / 1 012,02 KJ                                                                                            | Energia: 376,27 Kcal / 1 572,81 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                                                                                     |
|         |                                 | 15,09 g 11,67 g 4,82 g                                                                                          | 4,89 g 12,88 g 3,33 g                                                                                                        | 6,31 g 2,70 g 1,62 g                                                                                                 | 9,25 g 12,79 g 3,25 g                                                                                                         | 14,27 g 20,40 g 7,00 g                                                                                      |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         |
| Ebéd    | (00481)<br>Gyermek (4-6 év) Ovi | Minestrone leves [1,3,7,9], Majorannás sertéstokány[1,7],<br>Párolt barna rizs                                  | Daragaluska leves [1,3,9], Paprikásburgonya sertés virslivel[1, (6,7,10)], Csemege uborka *[10]                              | Tavaszi hagymakrémleves sajtos pattogatott kukoricával[1,7, (3,6,12)],<br>Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt | Meggyleves [1,7],<br>Hawaii csirkemellragu [1,7], Párolt kuskusz [1]                                                          | Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)],<br>Mákos metélt tészta [1,3]                                              |
|         |                                 | Energia: 485,69 Kcal / 2 030,18 KJ                                                                              | Energia: 439,54 Kcal / 1 837,28 KJ                                                                                           | Energia: 462,68 Kcal / 1 934,00 KJ                                                                                   | Energia: 489,60 Kcal / 2 046,53 KJ                                                                                            | Energia: 547,46 Kcal / 2 288,38 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                                                                                     |
|         |                                 | 20,35 g 16,27 g 4,07 g                                                                                          | 13,83 g 17,50 g 4,96 g                                                                                                       | 30,13 g 13,81 g 3,51 g                                                                                               | 24,36 g 10,51 g 2,21 g                                                                                                        | 20,74 g 16,20 g 3,63 g                                                                                      |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         |
| Tízórai | (00481)<br>Gyermek (4-6 év) Ovi | 34,06 g 10,59 g 0,66 g                                                                                          | 22,28 g 11,09 g 0,40 g                                                                                                       | 11,82 g 10,48 g 0,24 g                                                                                               | 22,09 g 9,75 g 0,92 g                                                                                                         | 33,64 g 1,60 g 1,18 g                                                                                       |
|         |                                 |                                |                                            |                                   |                                            |                          |
|         |                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                             |
|         |                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                             |
|         |                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                             |
|         |                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                             |
| Ebéd    | (00481)<br>Gyermek (4-6 év) Ovi | Minestrone leves [1,3,7,9], Majorannás sertéstokány[1,7],<br>Párolt barna rizs                                  | Daragaluska leves [1,3,9], Paprikásburgonya sertés virslivel[1, (6,7,10)], Csemege uborka *[10]                              | Tavaszi hagymakrémleves sajtos pattogatott kukoricával[1,7, (3,6,12)],<br>Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt | Meggyleves [1,7],<br>Hawaii csirkemellragu [1,7], Párolt kuskusz [1]                                                          | Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)],<br>Mákos metélt tészta [1,3]                                              |
|         |                                 | Energia: 485,69 Kcal / 2 030,18 KJ                                                                              | Energia: 439,54 Kcal / 1 837,28 KJ                                                                                           | Energia: 462,68 Kcal / 1 934,00 KJ                                                                                   | Energia: 489,60 Kcal / 2 046,53 KJ                                                                                            | Energia: 547,46 Kcal / 2 288,38 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                                                                                     |
|         |                                 | 20,35 g 16,27 g 4,07 g                                                                                          | 13,83 g 17,50 g 4,96 g                                                                                                       | 30,13 g 13,81 g 3,51 g                                                                                               | 24,36 g 10,51 g 2,21 g                                                                                                        | 20,74 g 16,20 g 3,63 g                                                                                      |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         |
| Tízórai | (00481)<br>Gyermek (4-6 év) Ovi | 63,78 g 5,51 g 2,23 g                                                                                           | 55,31 g 2,58 g 1,57 g                                                                                                        | 52,56 g 4,44 g 2,50 g                                                                                                | 71,65 g 13,99 g 1,93 g                                                                                                        | 79,01 g 12,11 g 1,99 g                                                                                      |
|         |                                 |                              |                                          |                                 |                                          |                        |
|         |                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                             |
|         |                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                             |
|         |                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                             |



|         |                                   | hétfő                                                                                                           | kedd                                                                                                                         | szerda                                                                                                               | csütörtök                                                                                                                     | péntek                                                                                                      |
|---------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00482)<br>Gyermek (7-10 év) Alsó | Kakaós tej[7,(1)],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfimáj pásététom [1, (6,7,10)],<br>Kígyóuborka szelet | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégsaláta metélt * | Csokoládés gabonagolyó [6,7]                                                                                         | Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7), Csirkemellsonka (1,6,7), Paradicsom karika | Tej 1,5% [7], Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin tejmentes (7), Sertés felvágott (1,12), Jégcsapretek szelet |
|         |                                   | Energia: 345,80 Kcal / 1 445,44 KJ                                                                              | Energia: 233,11 Kcal / 974,40 KJ                                                                                             | Energia: 127,34 Kcal / 532,28 KJ                                                                                     | Energia: 250,59 Kcal / 1 047,47 KJ                                                                                            | Energia: 376,27 Kcal / 1 572,81 KJ                                                                          |
|         |                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>16,79 g 13,07 g 5,58 g                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>4,89 g 12,89 g 3,33 g                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>7,91 g 3,38 g 2,04 g                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>9,25 g 12,80 g 3,25 g                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>14,27 g 20,40 g 7,00 g                                                             |
|         |                                   | Szénhidrát Cukor Só<br>39,71 g 13,59 g 0,72 g                                                                   | Szénhidrát Cukor Só<br>23,36 g 12,17 g 0,40 g                                                                                | Szénhidrát Cukor Só<br>14,97 g 13,18 g 0,30 g                                                                        | Szénhidrát Cukor Só<br>24,17 g 11,83 g 0,92 g                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>33,64 g 1,60 g 1,18 g                                                                |
| Ebéd    | (00482)<br>Gyermek (7-10 év) Alsó | Minestrone leves [1,3,7,9], Majorannás sertéstokány[1,7],<br>Párolt barna rizs                                  | Daragaluska leves [1,3,9],<br>Paprikásburgonya sertés virslivel[1, (6,7,10)], Csemege uborka *[10]                           | Tavaszi hagymakrémleves sajtos pattogatott kukoricával[1,7, (3,6,12)],<br>Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt | Meggyleves [1,7],<br>Hawaii csirkemellragu [1,7], Párolt kuskusz [1]                                                          | Jócai bableves [7,9,10,(1,6,12)],<br>Mákos metélt tészta [1,3]                                              |
|         |                                   | Energia: 595,60 Kcal / 2 489,61 KJ                                                                              | Energia: 547,39 Kcal / 2 288,09 KJ                                                                                           | Energia: 578,36 Kcal / 2 417,54 KJ                                                                                   | Energia: 612,03 Kcal / 2 558,29 KJ                                                                                            | Energia: 669,24 Kcal / 2 797,42 KJ                                                                          |
|         |                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>25,27 g 20,05 g 5,03 g                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>17,19 g 21,87 g 6,21 g                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>37,67 g 17,27 g 4,39 g                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>30,46 g 13,13 g 2,77 g                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>25,16 g 19,68 g 4,39 g                                                             |
|         |                                   | Szénhidrát Cukor Só<br>77,71 g 6,89 g 2,74 g                                                                    | Szénhidrát Cukor Só<br>68,76 g 2,94 g 1,92 g                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>65,70 g 5,56 g 3,11 g                                                                         | Szénhidrát Cukor Só<br>89,57 g 17,48 g 2,42 g                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>97,07 g 15,13 g 2,41 g                                                               |



|         |                                       | hétfő                                                                                                        | kedd                                                                                                                         | szerda                                                                                                            | csütörtök                                                                                                                     | péntek                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00483)<br>Gyermekek (11-14 év) Felső | Kakaós tej[7,(1)],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfimáj pászétetom [1, (6,7,10)], Kígyóborka szelet | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégсалáta metélt * | Csokoládés gabonagolyó [6,7]                                                                                      | Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7), Csirkemellsonka (1,6,7), Paradicsom karika | Tej 1,5% [7], Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin tejmentes (7), Sertés felvágott (1,12), Jégcsapretek szelet |
|         |                                       | Energia: 357,85 Kcal / 1 495,81 KJ                                                                           | Energia: 253,19 Kcal / 1 058,33 KJ                                                                                           | Energia: 153,72 Kcal / 642,55 KJ                                                                                  | Energia: 262,64 Kcal / 1 097,84 KJ                                                                                            | Energia: 376,27 Kcal / 1 572,81 KJ                                                                          |
|         |                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>16,79 g 13,07 g 5,58 g                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>4,89 g 12,89 g 3,33 g                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>9,50 g 4,05 g 2,46 g                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>9,25 g 12,80 g 3,25 g                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>14,27 g 20,40 g 7,00 g                                                            |
|         |                                       | Szénhidrát Cukor Só<br>42,71 g 16,59 g 0,72 g                                                                | Szénhidrát Cukor Só<br>28,35 g 17,16 g 0,40 g                                                                                | Szénhidrát Cukor Só<br>18,12 g 15,88 g 0,36 g                                                                     | Szénhidrát Cukor Só<br>27,16 g 14,82 g 0,92 g                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>33,64 g 1,60 g 1,18 g                                                                |
|         |                                       |                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                             |
|         |                                       |                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                             |
| Ebéd    | (00483)<br>Gyermekek (11-14 év) Felső | Minestrone leves [1,3,7,9], Majorannás sertéstokány[1,7], Párolt barna rizs                                  | Daragaluska leves [1,3,9], Paprikásburgonya sertés virslivel[1, (6,7,10)], Csemege uborka *[10]                              | Tavaszi hagymakrémleves sajtos pattogatott kukoricával[1,7, (3,6,12)], Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt | Meggyleves [1,7], Hawaii csirkemellragu [1,7], Párolt kuskusz [1]                                                             | Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Mákos metélt tészta [1,3]                                                 |
|         |                                       | Energia: 705,41 Kcal / 2 948,61 KJ                                                                           | Energia: 655,20 Kcal / 2 738,74 KJ                                                                                           | Energia: 694,01 Kcal / 2 900,96 KJ                                                                                | Energia: 734,40 Kcal / 3 069,79 KJ                                                                                            | Energia: 821,18 Kcal / 3 432,53 KJ                                                                          |
|         |                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>30,20 g 23,82 g 6,00 g                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>20,56 g 26,23 g 7,44 g                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>45,21 g 20,73 g 5,26 g                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>36,55 g 15,77 g 3,32 g                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsav<br>31,11 g 24,30 g 5,44 g                                                            |
|         |                                       | Szénhidrát Cukor Só<br>91,62 g 8,27 g 3,34 g                                                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>82,19 g 3,30 g 2,28 g                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>78,84 g 6,66 g 3,74 g                                                                      | Szénhidrát Cukor Só<br>107,47 g 20,98 g 2,90 g                                                                                | Szénhidrát Cukor Só<br>118,53 g 18,16 g 2,99 g                                                              |
|         |                                       |                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                             |
|         |                                       |                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                             |



|         |                                               | hétfő                                                                                                    | kedd                                                                                                                         | szerda                                           | csütörtök                                                                                                                     | péntek                                                                                                |
|---------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00484)<br>Gyermek (15-18 év) EGYMI<br>Kolesz | Szilva, Csokoládés croissant 50 g.[1]                                                                    | Eper turmix [7], Sós kalács 50 g.[3,7,(13)]                                                                                  | Sárgarépa hasáb , Müzliszelet[1,6,7,12,(5,8,11)] | Banán turmix [7], Briós 50 g. [1,3,7]                                                                                         | Alma, Kakaós mesefit 50 g. [6,7]                                                                      |
|         |                                               | Energia: 286,14 Kcal / 1 196,07 KJ                                                                       | Energia: 270,01 Kcal / 1 128,64 KJ                                                                                           | Energia: 108,95 Kcal / 455,41 KJ                 | Energia: 382,95 Kcal / 1 600,73 KJ                                                                                            | Energia: 261,61 Kcal / 1 093,53 KJ                                                                    |
|         |                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>4,34 g 11,85 g 0,00 g                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>10,21 g 4,90 g 2,24 g                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>2,16 g 2,96 g 1,23 g    | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>13,15 g 7,81 g 3,58 g                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>3,64 g 7,13 g 2,61 g                                                         |
|         |                                               | Szénhidrát Cukor Só<br>37,86 g 6,94 g 0,01 g                                                             | Szénhidrát Cukor Só<br>45,11 g 23,51 g 0,39 g                                                                                | Szénhidrát Cukor Só<br>18,08 g 5,62 g 0,33 g     | Szénhidrát Cukor Só<br>64,14 g 19,03 g 0,78 g                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>45,08 g 15,69 g 0,04 g                                                         |
| Tízórai | (00484)<br>Gyermek (15-18 év) EGYMI<br>Kolesz | Kakaós tej[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfimáj pásététom [1,(6,7,10)], Kígyóuborka szelet | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégسالáta metélt * | Csokoládés gabonagolyó [6,7]                     | Citromos fekete tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7), Csirkemellsonka (1,6,7), Paradicsom karika | Tej 1,5% [7], Fehérkenyér[1,(7)], Liga margarin tejmentes (7), Sertés felvágott (1,12), Jégcsap retek |
|         |                                               | Energia: 582,15 Kcal / 2 433,39 KJ                                                                       | Energia: 444,54 Kcal / 1 858,18 KJ                                                                                           | Energia: 172,81 Kcal / 722,35 KJ                 | Energia: 456,42 Kcal / 1 907,84 KJ                                                                                            | Energia: 692,95 Kcal / 2 896,53 KJ                                                                    |
|         |                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>27,95 g 20,61 g 7,74 g                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>11,79 g 19,95 g 4,97 g                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>10,59 g 4,50 g 2,76 g   | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>20,39 g 19,54 g 4,74 g                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv<br>27,11 g 32,46 g 11,34 g                                                      |
|         |                                               | Szénhidrát Cukor Só<br>70,26 g 23,66 g 1,29 g                                                            | Szénhidrát Cukor Só<br>52,46 g 24,69 g 0,81 g                                                                                | Szénhidrát Cukor Só<br>20,47 g 17,78 g 0,40 g    | Szénhidrát Cukor Só<br>48,97 g 19,02 g 1,80 g                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>72,64 g 3,28 g 2,29 g                                                          |
| Ebéd    | (00484)<br>Gyermek (15-18 év) EGYMI<br>Kolesz |                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                  |                                                                                                                               |                                                                                                       |
|         |                                               |                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                  |                                                                                                                               |                                                                                                       |

|         |                                            | hétfő                                                                               | kedd                                                                                            | szerda                                                                                                           | csütörtök                                                                             | péntek                                                                                |
|---------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd    | (00484)<br>Gyermek (15-18 év) EGYMI Kolesz | Minestrone leves [1,3,7,9], Majorannás sertéstokány[1,7], Párolt barna rizs         | Daragaluska leves [1,3,9], Paprikásburgonya sertés virslivel[1, (6,7,10)], Csemege uborka *[10] | Tavaszi hagymakrémleves sajtos patogatott kukoricával[1,7, (3,6,12)], Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt | Meggyleves [1,7], Hawaii csirkemellragu [1,7], Párolt kuszkusz [1]                    | Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Mákos metélt tészta [1,3]                           |
|         |                                            | Energia: 796,84 Kcal / 3 330,79 KJ                                                  | Energia: 732,73 Kcal / 3 062,81 KJ                                                              | Energia: 808,27 Kcal / 3 378,57 KJ                                                                               | Energia: 829,19 Kcal / 3 466,01 KJ                                                    | Energia: 912,42 Kcal / 3 813,92 KJ                                                    |
|         |                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 |
|         |                                            | 33,70 g 27,04 g 6,75 g                                                              | 23,04 g 29,17 g 8,27 g                                                                          | 52,72 g 22,91 g 6,17 g                                                                                           | 40,38 g 18,23 g 3,98 g                                                                | 34,57 g 27,00 g 6,05 g                                                                |
|         |                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                   |
| Uzsonna | (00484)<br>Gyermek (15-18 év) EGYMI Kolesz | 103,60 g 9,19 g 3,23 g                                                              | 92,22 g 4,30 g 2,62 g                                                                           | 94,61 g 4,76 g 4,03 g                                                                                            | 121,60 g 27,53 g 2,33 g                                                               | 131,70 g 20,18 g 3,32 g                                                               |
|         |                                            |    |               |                               |    |    |
|         |                                            |                                                                                     |               |                               |                                                                                       |    |
|         |                                            |                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
|         |                                            |                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
|         |                                            | Fehérkenyér[1,(7)], Zöldfűszeres vajkrém [7], Kápia paprika csík                    | Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)]                                                            | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi lencsekrém [10, (7,12)], Tölteni való paprika csík                          | Kifli [1,3,7], Kefír 150 g.[7]                                                        | Bombi szilvás puszedli 50 g. [1,3]                                                    |
|         |                                            | Energia: 431,09 Kcal / 1 801,96 KJ                                                  | Energia: 384,72 Kcal / 1 608,13 KJ                                                              | Energia: 389,89 Kcal / 1 629,74 KJ                                                                               | Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ                                                      | Energia: 178,67 Kcal / 746,84 KJ                                                      |
|         |                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 |
|         |                                            | 25,60 g 12,16 g 3,80 g                                                              | 9,44 g 21,60 g 6,57 g                                                                           | 18,23 g 12,27 g 2,74 g                                                                                           | 9,92 g 2,73 g 1,56 g                                                                  | 3,62 g 2,27 g 0,71 g                                                                  |
|         |                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                   |
|         |                                            | 54,30 g 3,52 g 0,91 g                                                               | 37,70 g 10,99 g 0,77 g                                                                          | 50,61 g 4,38 g 1,14 g                                                                                            | 26,20 g 5,88 g 1,14 g                                                                 | 35,73 g 18,56 g 0,03 g                                                                |
|         |                                            |  |             |                             |  |  |
|         |                                            |                                                                                     |             |                             |                                                                                       |                                                                                       |
|         |                                            |                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
|         |                                            |                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |

|         |                                               | hétfő                                       | kedd                                                                                                    | szerda                                                                                                          | csütörtök                                                                                               | péntek                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora | (00484)<br>Gyermek (15-18 év) EGYMI<br>Kolesz | Pizzaszelet 130 g.<br>[1,(7)], Gyümölcs tea | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Trappista sajt szelet<br>[7,(1)], Főtt tojás<br>karika [3],<br>Paradicsom karika | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Liga margarin<br>tejmentes (7), Marha<br>párizsi szelet *<br>(1,6,7,10), Gyümölcs<br>tea | Fehérkenyér[1,(7)],<br>Liga margarin<br>tejmentes (7),<br>Sárgabarack lekvár<br>[15,(1)], Tej 1,5 % [7] | Alma-meggy<br>gyümölcslé 100 % ,<br>Zsemle[1], Natúr<br>joghurt 150 g. [7],<br>Körte |
|         |                                               | Energia: 942,42 Kcal / 3 939,32 KJ          | Energia: 564,78 Kcal / 2 360,78 KJ                                                                      | Energia: 302,05 Kcal / 1 262,57 KJ                                                                              | Energia: 592,04 Kcal / 2 474,73 KJ                                                                      | Energia: 419,73 Kcal / 1 754,47 KJ                                                   |
|         |                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv<br>33,04 g2,65 g0,00 g  | FehérjeZsírT.Zsírsv<br>32,62 g22,58 g12,28 g                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv<br>4,66 g19,55 g5,89 g                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv<br>20,99 g19,37 g6,54 g                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv<br>13,50 g3,31 g1,72 g                                           |
|         |                                               | SzénhidrátCukorSó<br>195,23 g18,68 g6,67 g  | SzénhidrátCukorSó<br>57,10 g4,76 g1,10 g                                                                | SzénhidrátCukorSó<br>26,23 g19,08 g1,16 g                                                                       | SzénhidrátCukorSó<br>82,06 g24,77 g1,47 g                                                               | SzénhidrátCukorSó<br>81,34 g28,00 g1,13 g                                            |
|         |                                               |                                             |                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                      |

.....  
Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

|      |                                       | hétfő                                                                                | kedd                                                                                                           | szerda                                                                                                                                 | csütörtök                                                                           | péntek                                                                              |
|------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | (00485)<br>Felnőtt (19-69<br>év) ebéd | Minestrone leves<br>[1,3,7,9], Majorannás<br>sertéstokány[1,7],<br>Párolt barna rizs | Daragaluska leves<br>[1,3,9],<br>Paprikásburgonya<br>sertés virslivel[1,<br>(6,7,10)], Csemege<br>uborka *[10] | Tavaszi<br>hagymakrémleves<br>sajtos pattogatott<br>kukoricával[1,7,<br>(3,6,12)],<br>Zöldborsófőzelék<br>[1,7], Csirkecomb<br>pörkölt | Meggyleves [1,7],<br>Hawaii csirkemellragu<br>[1,7], Párolt kuszkusz<br>[1]         | Jókai bableves<br>[7,9,10,(1,6,12)],<br>Mákos metélt tészta<br>[1,3]                |
|      |                                       | Energia: 725,23 Kcal / 3 031,46 KJ                                                   | Energia: 732,58 Kcal / 3 062,18 KJ                                                                             | Energia: 771,13 Kcal / 3 223,32 KJ                                                                                                     | Energia: 816,00 Kcal / 3 410,88 KJ                                                  | Energia: 912,42 Kcal / 3 813,92 KJ                                                  |
|      |                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                               |
|      |                                       | 31,98 g 24,98 g 6,31 g                                                               | 23,04 g 29,17 g 8,27 g                                                                                         | 50,22 g 23,03 g 5,85 g                                                                                                                 | 40,61 g 17,51 g 3,68 g                                                              | 34,57 g 27,00 g 6,05 g                                                              |
|      |                                       | Szénhidrát Cukor Só<br>92,15 g 8,29 g 3,46 g                                         | Szénhidrát Cukor Só<br>92,19 g 4,30 g 2,62 g                                                                   | Szénhidrát Cukor Só<br>87,61 g 7,41 g 4,16 g                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só<br>119,41 g 23,31 g 3,22 g                                      | Szénhidrát Cukor Só<br>131,70 g 20,18 g 3,32 g                                      |
|      |                                       |     |                              |                                                     |  |  |

.....

Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



|         |                                              | hétfő                                                                                                           | kedd                                                                                                                         | szerda                                               | csütörtök                                                                                                                           | péntek                                                                                                                |
|---------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00489)<br>Gyermek (15-18 év) Újhelyi Kolesz | Kakaós tej[7,(1)],<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Baromfimáj pásététom [1, (6,7,10)],<br>Kígyóuborka szelet | Eper turmix [7], Sós kalács 50 g.[3,7,(13)]                                                                                  | Tejbedara kakaó szórattal[1,7]                       | Citromos fekete tea ,<br>Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7),<br>Csirkemellsonka (1,6,7), Paradicsom karika | Tej 1,5 % [7],<br>Fehérkenyér[1,(7)],<br>Liga margarin tejmentes (7), Sertés felvágott (1,12),<br>Jégcsapretek szelet |
|         |                                              | Energia: 582,15 Kcal / 2 433,39 KJ                                                                              | Energia: 270,01 Kcal / 1 128,64 KJ                                                                                           | Energia: 487,78 Kcal / 2 038,92 KJ                   | Energia: 456,89 Kcal / 1 909,80 KJ                                                                                                  | Energia: 692,95 Kcal / 2 896,53 KJ                                                                                    |
|         |                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                 |
|         |                                              | 27,95 g 20,61 g 7,74 g                                                                                          | 10,21 g 4,90 g 2,24 g                                                                                                        | 18,46 g 6,17 g 3,35 g                                | 20,38 g 19,54 g 4,73 g                                                                                                              | 27,11 g 32,46 g 11,34 g                                                                                               |
|         |                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                   |
| Tízórai | (00489)<br>Gyermek (15-18 év) Újhelyi Kolesz | 70,26 g 23,66 g 1,29 g                                                                                          | 45,11 g 23,51 g 0,39 g                                                                                                       | 89,03 g 29,89 g 0,41 g                               | 49,06 g 19,10 g 1,79 g                                                                                                              | 72,64 g 19,71 g 2,29 g                                                                                                |
|         |                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|         |                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|         |                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|         |                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
| Tízórai | (00489)<br>Gyermek (15-18 év) Újhelyi Kolesz | Csokoládés croissant 50 g.[1],<br>Szilva                                                                        | Erdeigyümölcs ízű tea , Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Liga margarin tejmentes (7), Téliszalámi (1,6,7), Jégсалáta metélt * | Sárgarépa hasáb ,<br>Müzliszelet[1,6,7,12, (5,8,11)] | Briós 50 g. [1,3,7],<br>Banán turmix[7]                                                                                             | Kakaós mesefit 50 g. [6,7], Alma                                                                                      |
|         |                                              | Energia: 286,14 Kcal / 1 196,07 KJ                                                                              | Energia: 444,54 Kcal / 1 858,18 KJ                                                                                           | Energia: 108,94 Kcal / 455,37 KJ                     | Energia: 305,67 Kcal / 1 277,70 KJ                                                                                                  | Energia: 261,61 Kcal / 1 093,53 KJ                                                                                    |
|         |                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                 |
|         |                                              | 4,34 g 11,85 g 0,00 g                                                                                           | 11,79 g 19,95 g 4,97 g                                                                                                       | 2,16 g 2,96 g 1,22 g                                 | 12,20 g 7,75 g 3,59 g                                                                                                               | 3,64 g 7,13 g 2,61 g                                                                                                  |
|         |                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                   |
| Tízórai | (00489)<br>Gyermek (15-18 év) Újhelyi Kolesz | 37,86 g 0,00 g 0,01 g                                                                                           | 52,46 g 24,69 g 0,81 g                                                                                                       | 18,08 g 5,62 g 0,33 g                                | 46,40 g 20,01 g 0,75 g                                                                                                              | 45,08 g 15,69 g 0,04 g                                                                                                |
|         |                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|         |                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|         |                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
|         |                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |

|         |                                              | hétfő                                                                       | kedd                                                                                            | szerda                                                                                                            | csütörtök                                                         | péntek                                                      |
|---------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Ebéd    | (00489)<br>Gyermek (15-18 év) Újhelyi Kolesz | Minestrone leves [1,3,7,9], Majorannás sertéstokány[1,7], Párolt barna rizs | Daragaluska leves [1,3,9], Paprikásburgonya sertés virslivel[1, (6,7,10)], Csemege uborka *[10] | Tavaszi hagymakrémleves sajtos pattogatott kukoricával[1,7, (3,6,12)], Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt | Meggyleves [1,7], Hawaii csirkemellragu [1,7], Párolt kuskusz [1] | Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Mákos metélt tészta [1,3] |
|         |                                              | Energia: 796,84 Kcal / 3 330,79 KJ                                          | Energia: 732,73 Kcal / 3 062,81 KJ                                                              | Energia: 808,27 Kcal / 3 378,57 KJ                                                                                | Energia: 829,19 Kcal / 3 466,01 KJ                                | Energia: 912,42 Kcal / 3 813,92 KJ                          |
|         |                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                         |
|         |                                              | 33,70 g27,04 g6,75 g                                                        | 23,04 g29,17 g8,27 g                                                                            | 52,72 g22,91 g6,17 g                                                                                              | 40,38 g18,23 g3,98 g                                              | 34,57 g27,00 g6,05 g                                        |
|         |                                              | SzénhidrátCukorSó                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                 | SzénhidrátCukorSó                                           |
| Uzsonna | (00489)<br>Gyermek (15-18 év) Újhelyi Kolesz | Fehérkenyér[1,(7)], Zöldfűszeres vajkrém [7], Kápia paprika csík            | Túrós batyu 100 g. [1,7,(3,6,12,13)]                                                            | Teljes kiőrlésű kenyér [1,6,8], Házi lencsekrém [10, (7,12)], Tölteni való paprika csík                           | Kifli [1,3,7], Kefír 150 g.[7]                                    |                                                             |
|         |                                              | Energia: 431,09 Kcal / 1 801,96 KJ                                          | Energia: 384,72 Kcal / 1 608,13 KJ                                                              | Energia: 389,89 Kcal / 1 629,74 KJ                                                                                | Energia: 169,78 Kcal / 709,68 KJ                                  | Energia: Kcal / 0,00 KJ                                     |
|         |                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                         |
|         |                                              | 25,60 g12,16 g3,80 g                                                        | 9,44 g21,60 g6,57 g                                                                             | 18,23 g12,27 g2,74 g                                                                                              | 9,92 g2,73 g1,56 g                                                | g g g                                                       |
|         |                                              | SzénhidrátCukorSó                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                 | SzénhidrátCukorSó                                           |
| Vacsora | (00489)<br>Gyermek (15-18 év) Újhelyi Kolesz |                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                   |                                                             |
|         |                                              |                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                   |                                                             |
|         |                                              |                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                   |                                                             |
|         |                                              |                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                   |                                                             |
|         |                                              |                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                   |                                                             |





|      |                                             | hétfő                                                                       | kedd                                                                                            | szerda                                                                                                            | csütörtök                                                          | péntek                                                      |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|--------|
| Ebéd | (00948)<br>Gyermek (15-18 év) Újhelyi Menza | Minestrone leves [1,3,7,9], Majorannás sertéstokány[1,7], Párolt barna rizs | Daragaluska leves [1,3,9], Paprikásburgonya sertés virslivel[1, (6,7,10)], Csemege uborka *[10] | Tavaszi hagymakrémleves sajtos pattogatott kukoricával[1,7, (3,6,12)], Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkecomb pörkölt | Meggyleves [1,7], Hawaii csirkemellragu [1,7], Párolt kuszkusz [1] | Jókai bableves [7,9,10,(1,6,12)], Mákos metélt tészta [1,3] |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|      |                                             | Energia: 796,84 Kcal / 3 330,79 Kj                                          | Energia: 732,58 Kcal / 3 062,18 Kj                                                              | Energia: 771,13 Kcal / 3 223,32 Kj                                                                                | Energia: 816,00 Kcal / 3 410,88 Kj                                 | Energia: 912,42 Kcal / 3 813,92 Kj                          |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|      |                                             | Fehérje                                                                     | Zsír                                                                                            | T.Zsírsav                                                                                                         | Fehérje                                                            | Zsír                                                        | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav |            |         |        |
|      |                                             | 33,70 g                                                                     | 27,04 g                                                                                         | 6,75 g                                                                                                            | 23,04 g                                                            | 29,17 g                                                     | 8,27 g    | 50,22 g    | 23,03 g | 5,85 g    | 40,61 g    | 17,51 g | 3,68 g    | 34,57 g    | 27,00 g | 6,05 g |
|      |                                             | Szénhidrát                                                                  | Cukor                                                                                           | Só                                                                                                                | Szénhidrát                                                         | Cukor                                                       | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|      |                                             | 103,60 g                                                                    | 9,19 g                                                                                          | 3,72 g                                                                                                            | 92,19 g                                                            | 4,30 g                                                      | 2,62 g    | 87,61 g    | 7,41 g  | 4,16 g    | 119,41 g   | 23,31 g | 3,22 g    | 131,70 g   | 20,18 g | 3,32 g |
|      |                                             |                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                    |                                                             |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|      |                                             |                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                    |                                                             |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |

Nagy Balázs  
Élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!