

**Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.**

|                                                                                     |                                   | hétfő                                                                                                                                               | kedd                                                                                                       | szerda                                                                                                                                            | csütörtök                                                                                                                                       | péntek                                                                                                                   |          |                                                                                       |         |                                                                                     |            |                                                                                       |          |            |         |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|---------|----------|
| Tízórai                                                                             | (00484) Gyermekek<br>(11-14 év)3x | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1], Delma<br>margarin(1,7), Olasz<br>felvágott-(1,6,7),<br>Jégsaláta -                                         | Gyümölcs tea , Korpás<br>zsemle-[1], Delma<br>margarin(1,7), Sajt<br>/trappista/-[7,(1)], Kápia<br>paprika | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Magvas zsemle-[1,3,7,<br>(8,11)], Sonkaszalámi -<br>(1,6,7), Delma margarin<br>(1,7), Paradicsom -                          | Kakaó [7,(1)], Korpás<br>zsemle-[1], Vajkrém natúr<br>[7], Kígyóborka kg -                                                                      | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1], Zala<br>felvágott-(1,6,7), Delma<br>margarin(1,7),<br>Paradicsom -              |          |                                                                                       |         |                                                                                     |            |                                                                                       |          |            |         |          |
|                                                                                     |                                   | Energia: 309,98 Kcal / 1 295,72 KJ                                                                                                                  | Energia: 382,90 Kcal / 1 600,52 KJ                                                                         | Energia: 274,98 Kcal / 1 149,42 KJ                                                                                                                | Energia: 406,25 Kcal / 1 698,13 KJ                                                                                                              | Energia: 337,62 Kcal / 1 411,25 KJ                                                                                       |          |                                                                                       |         |                                                                                     |            |                                                                                       |          |            |         |          |
|                                                                                     |                                   | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                                                                                                       | T.Zsírsv                                                                                                                                          | Fehérje                                                                                                                                         | Zsír                                                                                                                     | T.Zsírsv | Fehérje                                                                               | Zsír    | T.Zsírsv                                                                            | Fehérje    | Zsír                                                                                  | T.Zsírsv |            |         |          |
|                                                                                     |                                   | 13,07 g                                                                                                                                             | 11,85 g                                                                                                    | 5,38 g                                                                                                                                            | 12,37 g                                                                                                                                         | 10,01 g                                                                                                                  | 4,81 g   | 13,32 g                                                                               | 6,82 g  | 3,65 g                                                                              | 14,74 g    | 5,81 g                                                                                | 4,34 g   | 15,37 g    | 8,38 g  | 4,33 g   |
|                                                                                     |                                   | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                                                                                                      | Só                                                                                                                                                | Szénhidrát                                                                                                                                      | Cukor                                                                                                                    | Só       | Szénhidrát                                                                            | Cukor   | Só                                                                                  | Szénhidrát | Cukor                                                                                 | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
|                                                                                     |                                   | 33,62 g                                                                                                                                             | 0,35 g                                                                                                     | 0,65 g                                                                                                                                            | 61,19 g                                                                                                                                         | 25,83 g                                                                                                                  | 0,79 g   | 34,33 g                                                                               | 1,72 g  | 2,11 g                                                                              | 69,08 g    | 12,83 g                                                                               | 1,04 g   | 45,96 g    | 0,50 g  | 0,80 g   |
|                                                                                     |                                   |                                                                    |                                                                                                            |                                                                 |                                                                                                                                                 |                                       |          |    |         |  |            |                                                                                       |          |            |         |          |
|                                                                                     |                                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                            |                                                                |                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |          |                                                                                       |         |                                                                                     |            |                                                                                       |          |            |         |          |
| Ebéd                                                                                | (00484) Gyermekek<br>(11-14 év)3x | Hamis gulyásl./mir./11-<br>14év/[1,3,9],<br>Paradicsomos káp.<br>főz./11-14év[1], Sült<br>virslil/11-14év/(1,6,7,10),<br>Félbarna kenyér -[1,(6,7)] | Frankfurti leves /11-14év/<br>[1,7,9,(6,10)], Bolognai<br>spagetti-[1,7], Gyüm.lé<br>almalé 100% szűrt 1 l | Májgaluska leves/11-<br>14év-[1,3,9], Sült<br>csirkecomb/11-14év/,<br>Zöldborsó főzelék/11-<br>14év-[1,7], Félbarna<br>kenyér -[1,(6,7)], Banán - | Tejf.karfiollev.mir./11-<br>14év[1,3,7,9], Burgonya<br>sós /11-14év/, Brassói<br>aprópecsenye/11-14év/,<br>Félbarna kenyér -[1,(6,7)],<br>Alma- | Magy.karal.leves mir 11-<br>14év-[1,3,9], Bakonyi<br>harcsafilé/11-14év/[1,4,7],<br>Galuska köret mir./11-<br>14év-[1,3] |          |                                                                                       |         |                                                                                     |            |                                                                                       |          |            |         |          |
|                                                                                     |                                   | Energia: 871,47 Kcal / 3 642,74 KJ                                                                                                                  | Energia: 915,45 Kcal / 3 826,58 KJ                                                                         | Energia: 951,13 Kcal / 3 975,72 KJ                                                                                                                | Energia: 810,94 Kcal / 3 389,73 KJ                                                                                                              | Energia: 778,40 Kcal / 3 253,71 KJ                                                                                       |          |                                                                                       |         |                                                                                     |            |                                                                                       |          |            |         |          |
|                                                                                     |                                   | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                                                                                                       | T.Zsírsv                                                                                                                                          | Fehérje                                                                                                                                         | Zsír                                                                                                                     | T.Zsírsv | Fehérje                                                                               | Zsír    | T.Zsírsv                                                                            | Fehérje    | Zsír                                                                                  | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |
|                                                                                     |                                   | 25,78 g                                                                                                                                             | 38,20 g                                                                                                    | 10,40 g                                                                                                                                           | 44,83 g                                                                                                                                         | 34,32 g                                                                                                                  | 12,92 g  | 50,31 g                                                                               | 28,79 g | 4,83 g                                                                              | 36,90 g    | 27,85 g                                                                               | 6,50 g   | 35,91 g    | 24,40 g | 4,33 g   |
|                                                                                     |                                   | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                                                                                                      | Só                                                                                                                                                | Szénhidrát                                                                                                                                      | Cukor                                                                                                                    | Só       | Szénhidrát                                                                            | Cukor   | Só                                                                                  | Szénhidrát | Cukor                                                                                 | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
|                                                                                     |                                   | 100,43 g                                                                                                                                            | 27,71 g                                                                                                    | 2,14 g                                                                                                                                            | 103,67 g                                                                                                                                        | 39,45 g                                                                                                                  | 3,02 g   | 112,40 g                                                                              | 29,70 g | 2,84 g                                                                              | 94,60 g    | 11,24 g                                                                               | 2,95 g   | 104,07 g   | 1,34 g  | 2,58 g   |
|  |                                   |                                                                 |                                                                                                            |                                                              |                                                                                                                                                 |                                     |          |  |         |                                                                                     |            |                                                                                       |          |            |         |          |
|  |                                   |                                                                  |                                                                                                            |                                                              |                                                                                                                                                 |                                     |          |                                                                                       |         |                                                                                     |            |  |          |            |         |          |



|         |                                   | hétfő                                                                       | kedd                                                          | szerda                                                 | csütörtök                                                       | péntek                                                     |
|---------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Uzsonna | (00484) Gyermekek<br>(11-14 év)3x | Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús1[7,(1)], Tönköly kifli [1,3,(5,7,8,11)], Alma- | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Holland kakaós kalács - [1,3,7,(5,6,8,11)] | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham pizzás csiga-[1,7, (3,6,12)] | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Croissant csokis 50gr- [1,3,7,(5,6,8,11,12)] | Sajtos stangli[1,3,7, (5,6,8,11)], Gyümölcs joghurt[7,(1)] |
|         |                                   | Energia: 307,51 Kcal / 1 285,39 KJ                                          | Energia: 130,68 Kcal / 546,24 KJ                              | Energia: 213,46 Kcal / 892,26 KJ                       | Energia: 280,87 Kcal / 1 174,04 KJ                              | Energia: 226,20 Kcal / 945,52 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                                    |
|         |                                   | 11,50 g 4,64 g 2,99 g                                                       | 5,50 g 1,19 g 1,61 g                                          | 7,71 g 4,52 g 5,38 g                                   | 6,30 g 5,40 g 6,90 g                                            | 7,98 g 4,91 g 3,73 g                                       |
|         |                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                           | Szénhidrát Cukor Só                                    | Szénhidrát Cukor Só                                             | Szénhidrát Cukor Só                                        |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

