

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Zala felvágott-(1,6,7), Jégsaláta -	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7, (1)], Kígyóuborka kg -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Kenőmájás -(1,6,7,10), Lilahagyma -	Gyümölcs tea , Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Korpás zsemle-[1], Kápia paprika	
		Energia: 296,90 Kcal / 1 241,04 KJ	Energia: 290,88 Kcal / 1 215,88 KJ	Energia: 407,47 Kcal / 1 703,22 KJ	Energia: 274,27 Kcal / 1 146,45 KJ	Energia: 358,77 Kcal / 1 499,66 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		14,15 g 9,43 g 4,42 g	12,07 g 2,33 g 3,71 g	18,84 g 8,44 g 4,09 g	13,40 g 6,88 g 4,69 g	10,48 g 6,56 g 2,39 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
33,58 g 1,72 g 2,06 g	46,34 g 12,61 g 0,55 g	57,61 g 3,42 g 4,14 g	34,66 g 0,32 g 0,59 g	62,50 g 25,66 g 1,54 g			
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zöldségleves tésztával/11-14/-[1,3,9, (6,7,12)], Parad.-mos húsgom./11-14év/[1,3, (5,8,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Babgulyás sertéshúsos/11-14év [1,3,9], Mákos metélt/11-14év/[1], Alma-	Tavaszi hagymakrém leves[1,3,7,(6,12)], Sült csirkecomb/11-14év/, Gombás rizs 70g/11-14év/, Gyüm.lé/vegymulti.100% 1l	Lebbencsleves/11-14év-[1,3,9], Harcsapaprikás /11-14év/[1,4,7], Galuska köret mir./11-14év-[1,3]	Zöldborsó leves mir./11-14év-[1,3,9], Lasagne [1,3,7], Gyüm.lé almálé 100% szűrt 1 l	
		Energia: 856,56 Kcal / 3 580,42 KJ	Energia: 986,84 Kcal / 4 124,99 KJ	Energia: 797,70 Kcal / 3 334,39 KJ	Energia: 896,60 Kcal / 3 747,79 KJ	Energia: 872,74 Kcal / 3 648,05 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		25,69 g 25,89 g 4,65 g	42,41 g 32,29 g 6,90 g	38,14 g 28,91 g 5,60 g	33,81 g 27,98 g 7,38 g	40,15 g 31,69 g 8,81 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
117,92 g 27,09 g 2,25 g	127,64 g 34,44 g 2,93 g	98,16 g 15,60 g 1,78 g	118,49 g 1,94 g 3,47 g	101,33 g 30,72 g 2,67 g			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Sajtos pogácsa-[1,7, (3,5,6,8,11)], Tej 1,5% 5%ÁFA[7]	Sajt kocka 8 cik.140gr CA dús[7,(1)], Sajtos stangli[1,3,7,(5,6,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham pizzás csiga-[1,7, (3,6,12)]	Graham almás táska [1,3,7,(5,6,8,11)], Tej 1,5% 5%ÁFA[7]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham kakaós csiga-
		Energia: 247,61 Kcal / 1 035,01 KJ	Energia: 121,90 Kcal / 509,54 KJ	Energia: 236,18 Kcal / 987,23 KJ	Energia: 185,29 Kcal / 774,51 KJ	Energia: 213,04 Kcal / 890,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,18 g 5,34 g 5,96 g	4,98 g 1,39 g 1,96 g	9,16 g 4,77 g 5,88 g	6,18 g 1,86 g 2,20 g	6,18 g 1,86 g 2,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,80 g 1,18 g 0,22 g	18,58 g 0,00 g 0,93 g	25,90 g 2,98 g 1,22 g	48,70 g 9,33 g 0,04 g	19,32 g 0,00 g 1,01 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

