






Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10 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)], Kígyóborka 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: 343,06 Kcal / 1 433,99 Kj	Energia: 274,27 Kcal / 1 146,45 Kj	Energia: 268,95 Kcal / 1 124,21 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	16,36 g 7,71 g 3,92 g	13,40 g 6,88 g 4,69 g	8,17 g 5,93 g 2,06 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	45,95 g 2,57 g 3,14 g	34,66 g 0,32 g 0,59 g	43,99 g 18,85 g 1,29 g			
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Zöldségleves tésztával/7-10év-[1,3,9,(6,7,12)], Parad.-mos húsgom./7-10év[1,3,(5,8,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Babgulyás sertéshúsos/7-10év-[1,3,9], Mákos metélt/7-10év/[1], Alma-	Tavaszi hagymakrém leves-[1,3,7,(6,12)], Sült csirkecomb /7-10év/, Gombás rizs 60g/7-10év/, Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l	Lebbencsleves/7-10év-[1,3,9], Harcsapaprikás /7-10év/[1,4,7], Galuska köret mir./7-10év-[1,3]	Zöldborsó leves mir./7-10év-[1,3,9], Lasagne [1,3,7], Gyüm.lé almálé 100% szűrt 1 l	
		Energia: 692,28 Kcal / 2 893,73 Kj	Energia: 834,35 Kcal / 3 487,58 Kj	Energia: 694,14 Kcal / 2 901,51 Kj	Energia: 779,35 Kcal / 3 257,68 Kj	Energia: 736,59 Kcal / 3 078,95 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		22,15 g 21,04 g 3,85 g	36,76 g 24,61 g 5,26 g	33,85 g 24,44 g 4,81 g	29,11 g 26,56 g 7,17 g	33,86 g 24,49 g 7,25 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
94,52 g 23,80 g 2,33 g	112,91 g 28,99 g 2,92 g	85,97 g 10,82 g 1,48 g	97,60 g 1,93 g 3,44 g	90,06 g 30,67 g 2,62 g			



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 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 táská [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

