

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

|          |                             | hétfő  |          |           | kedd  |         |           | szerda  |         |           | csütörtök   |         |           | péntek   |         |           |
|----------|-----------------------------|--|----------|-----------|---|---------|-----------|---|---------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|
| Tízórai  | (00483) Gyermek (7-10 év)3x | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Vajkrém natúr[7], Kápia paprika  |          |           | Kakaó [7,(1)], Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Delma margarin(1,7), Olasz felvágott-(1,6,7), Paradicsom -                     |         |           | Gyümölcs tea , Sajt /trappista-/[7,(1)], Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Delma margarin(1,7), Jégsaláta -     |         |           | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Delma margarin(1,7), Kápia paprika             |         |           | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Delma margarin (1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Kígyóuborka kg - |         |           |
|          |                             | Energia: 316,54 Kcal / 1 323,14 Kj   |          |           | Energia: 360,19 Kcal / 1 505,59 Kj  |         |           | Energia: 299,08 Kcal / 1 250,15 Kj  |         |           | Energia: 222,94 Kcal / 931,89 Kj  |         |           | Energia: 364,40 Kcal / 1 523,19 Kj   |         |           |
|          |                             | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|          |                             | 11,12 g  | 9,23 g   | 5,61 g    | 13,66 g   | 11,14 g | 5,16 g    | 10,11 g   | 9,69 g  | 4,02 g    | 10,58 g   | 5,47 g  | 2,66 g    | 16,18 g  | 12,35 g | 5,07 g    |
|          |                             | Szénhidrát   | Cukor    | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 43,36 g  | 0,88 g                      | 0,80 g   | 45,79 g  | 13,71 g   | 0,64 g  | 42,51 g | 20,36 g   | 0,54 g  | 30,04 g | 0,34 g    | 0,66 g  | 42,77 g | 2,57 g    | 1,42 g   |         |           |
|          |                             |  |          |           |   |         |           |   |         |           |   |         |           |  |         |           |
|          |                             |  |          |           |   |         |           |   |         |           |   |         |           |  |         |           |
| Ebéd     | (00483) Gyermek (7-10 év)3x | Sertésragu leves -[1,3,9], Káposztás kocka /7-10év/ [1], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l , Nápolyi 15gr[1,(3,5,6,7,8,11)] |          |           | Hamis gulyásl./mir./7-10év/[1,3,9], Párizsi csirkemell szelet[1,3,7], Almamártás [1,7,(6,8,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)] |         |           | Csupgátott tojás leves/7-10-/[1,3,9], Dubarry csirkem. szelet/7-10év [1,7], Párolt rizsköret/7-10év-, Alma- |         |           | Tejfölös karalábé leves [1,3,7,9,(6,12)], Csirkepörkölt/comb/7-10év/, Tarhonya köret /7-10év/[1,3], Banán - |         |           | Májgaluska leves/7-10év- [1,3,9], Rakott kelkáposzta-[7,(1)], Túró Rudi közétk.30g 18%ÁFA [7,(1)]                  |         |           |
|          |                             | Energia: 796,67 Kcal / 3 330,08 Kj   |          |           | Energia: 805,01 Kcal / 3 364,94 Kj  |         |           | Energia: 814,08 Kcal / 3 402,85 Kj  |         |           | Energia: 726,88 Kcal / 3 038,36 Kj  |         |           | Energia: 556,20 Kcal / 2 324,92 Kj   |         |           |
|          |                             | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|          |                             | 31,14 g  | 23,61 g  | 6,30 g    | 41,83 g   | 20,34 g | 4,56 g    | 44,26 g   | 30,54 g | 7,96 g    | 35,17 g   | 25,53 g | 4,98 g    | 30,13 g  | 25,06 g | 9,58 g    |
|          |                             | Szénhidrát   | Cukor    | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 102,38 g | 13,69 g                     | 2,26 g   | 111,69 g | 30,47 g   | 2,51 g  | 86,07 g | 8,64 g    | 2,73 g  | 85,55 g | 26,39 g   | 2,77 g  | 51,26 g | 14,30 g   | 2,16 g   |         |           |
|          |                             |  |          |           |   |         |           |   |         |           |   |         |           |  |         |           |
|          |                             |  |          |           |   |         |           |   |         |           |   |         |           |  |         |           |



|                |  | hétfő   |         |          | kedd  |         |          | szerda                                  |         |          | csütörtök   |         |          | péntek  |        |          |
|----------------|--|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|--------|----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00483) Gyermek<br/>(7-10 év)3x</b> | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Baconos párna[3,7,<br>(1,5,8,11)] |         |          | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Holland kakaós kalács -<br>[1,3,7,(5,6,8,11)] |         |          | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Briós 50gr[1,3,7] |         |          | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Tej,<br>kiörl. sajtos croissant<br>[1,3,7] |         |          | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Búrkifli mákos[1,3,7,(8)] |        |          |
|                |  | Energia: 228,71 Kcal / 956,01 KJ                        |         |          | Energia: 124,12 Kcal / 518,82 KJ                                    |         |          | Energia: 182,47 Kcal / 762,72 KJ        |         |          | Energia: 392,91 Kcal / 1 642,36 KJ                            |         |          | Energia: 246,17 Kcal / 1 028,99 KJ              |        |          |
|                |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                 | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv |
|                |  | 12,96 g   | 6,49 g  | 6,94 g   | 5,30 g  | 1,14 g  | 1,57 g   | 6,51 g                                  | 3,72 g  | 2,32 g   | 11,74 g   | 18,70 g | 11,18 g  | 7,94 g  | 5,55 g | 4,84 g   |
|                |  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                      | Cukor  | Só       |
| 21,57 g        | 0,00 g                                 | 0,52 g  | 17,86 g | 0,19 g   | 0,25 g  | 27,94 g | 5,73 g   | 0,33 g                                  | 37,50 g | 0,47 g   | 1,52 g  | 30,87 g | 10,99 g  | 0,05 g  |        |          |
|                |  |   |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |   |        |          |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

