






Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		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), Kápia paprika	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7, (1)], Kígyóuborka kg -	Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Jégsaláta -, Kenőmájás -(1,6,7,10)	Kakaó [7,(1)], Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Korpás zsemle-[1], Lilahagyma -
		Energia: 384,66 Kcal / 1 607,88 KJ	Energia: 315,73 Kcal / 1 319,75 KJ	Energia: 346,98 Kcal / 1 450,38 KJ	Energia: 279,22 Kcal / 1 167,14 KJ	Energia: 457,60 Kcal / 1 912,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,81 g 10,36 g 5,09 g	8,78 g 1,57 g 2,07 g	14,60 g 5,83 g 3,55 g	13,58 g 9,21 g 5,01 g	18,68 g 7,88 g 4,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,80 g 2,57 g 0,81 g	61,80 g 25,87 g 0,79 g	54,40 g 8,49 g 0,86 g	30,86 g 1,70 g 0,62 g	71,68 g 12,80 g 1,81 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zöldségleves tésztával/11-14/-[1,3,9, (6,7,12)], Sertéspörkölt lecsóval/11-14/-, Sárgaborsó főzelék /11-14év/[1,(3,6,7,10,11)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Zúzagulyáslev.kacsa/11-14év/[1,3,7,9], Darásmetélt b.lekvár/11-14é/-[1,(12)], Alma-	Zöldborsó leves mir./11-14év-[1,3,9], Sert.tokány hent.módra/11-14é[1,10, (6,7)], Tört burgonya 300g/11-14év/, Gyüm.lé almale 100% szűrt 1 l	Nyírs.gombóc leves/11-14év/[1,9], Vagdalt pogácsa/11-14év/[1,3,(6)], Tökfőzelék/11-14év-[1,7], Banán -, Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Májgaluska leves/11-14év-[1,3,9], Gyros csirkemellből , Párolt rizsköret/11-14év-, Tejszelet-[1,7,(3,5,6,8,15)]
		Energia: 958,14 Kcal / 4 005,03 KJ	Energia: 784,69 Kcal / 3 280,00 KJ	Energia: 845,38 Kcal / 3 533,69 KJ	Energia: 889,16 Kcal / 3 716,69 KJ	Energia: 853,88 Kcal / 3 569,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,00 g 34,14 g 6,39 g	33,03 g 21,94 g 3,98 g	37,96 g 34,04 g 6,34 g	33,85 g 33,58 g 7,98 g	45,71 g 31,55 g 7,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107,63 g 2,71 g 3,03 g	132,84 g 32,50 g 2,21 g	92,57 g 21,28 g 2,85 g	105,38 g 26,23 g 3,41 g	94,49 g 8,41 g 2,50 g		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Kifli-[1,6,7,(3,5,8,11)], Sajt kocka 8 cik.140gr CA dús[7,(1)]			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham pizzás csiga-[1,7, (3,6,12)]			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Tej, kiörl. sajtos croissant [1,3,7]			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham almás táska [1,3,7,(5,6,8,11)]			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Finom-fonott kalács 250g -[1,3,7]		
		Energia: 146,06 Kcal / 610,53 KJ			Energia: 222,55 Kcal / 930,26 KJ			Energia: 356,55 Kcal / 1 490,38 KJ			Energia: 255,21 Kcal / 1 066,78 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,23 g	1,71 g	1,58 g	8,29 g	4,62 g	5,58 g	9,42 g	18,30 g	10,38 g	7,82 g	2,54 g	2,80 g	4,96 g	2,34 g	1,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,92 g	1,01 g	0,19 g	24,49 g	2,98 g	1,21 g	33,74 g	0,47 g	1,51 g	70,70 g	14,00 g	0,06 g	16,05 g	0,11 g	0,33 g		
																

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

