






Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	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: 232,95 Kcal / 973,73 KJ	Energia: 342,96 Kcal / 1 433,57 KJ	Energia: 263,44 Kcal / 1 101,18 KJ	Energia: 394,40 Kcal / 1 648,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17,81 g 10,36 g 5,09 g	6,69 g 1,41 g 1,99 g	14,60 g 5,83 g 3,55 g	12,78 g 7,82 g 4,37 g	16,37 g 7,25 g 4,23 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	43,41 g 19,10 g 0,54 g	53,40 g 7,49 g 0,86 g	30,84 g 1,70 g 0,60 g	59,79 g 12,60 g 1,56 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	Zöldségleves tésztával/7-10év-[1,3,9,(6,7,12)], Sertéspörkölt lecsóval/7-10/-, Félbarna kenyér -[1, (6,7)], Sárgaborsó főzelék /7-10év/[1,(3,6,7,10,11)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Zúzagulyáslev.kacsa/7-10év/[1,3,7,9], Darásmetélt b.lekvár/7-10év-[1,(12)], Alma-	Zöldborsó leves mir./7-10év-[1,3,9], Sert.tokány hent.módra/7-10év/[1,10, (6,7)], Tört burgonya 300g/7-10év/	Nyírs.gombóc leves/7-10év/[1,9], Tökfőzelék/7-10év-[1,7], Vagdalt pogácsa/7-10év/[1,3,(6)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Banán -	Májgaluska leves/7-10év-[1,3,9], Gyros csirkemellből , Párolt rizsköret/7-10év-, Tejszlet-[1,7,(3,5,6,8,15)]
		Energia: 817,40 Kcal / 3 416,73 KJ	Energia: 660,66 Kcal / 2 761,56 KJ	Energia: 655,75 Kcal / 2 741,04 KJ	Energia: 875,31 Kcal / 3 658,80 KJ	Energia: 793,40 Kcal / 3 316,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36,08 g 28,63 g 5,30 g	28,63 g 17,20 g 3,27 g	34,26 g 25,65 g 5,14 g	33,30 g 33,10 g 7,91 g	40,92 g 31,08 g 7,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,54 g 2,77 g 3,11 g	113,61 g 26,98 g 2,17 g	69,10 g 0,28 g 2,60 g	103,03 g 26,35 g 3,20 g	85,43 g 8,40 g 2,78 g		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	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: 347,46 Kcal / 1 452,38 KJ			Energia: 185,29 Kcal / 774,51 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	8,84 g	18,20 g	10,18 g	6,18 g	1,86 g	2,20 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	32,80 g	0,47 g	1,51 g	48,70 g	9,33 g	0,04 g	16,05 g	0,11 g	0,33 g		
																

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

