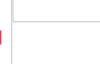


**Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.**

|         |                                   | hétfő                                                                                                                   | kedd                                                                                                                          | szerda                                                                                                                     | csütörtök                                                                  | péntek                                                                                                                                                      |
|---------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00484) Gyermekek<br>(11-14 év)3x | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1],<br>Csem.vast.kolbász szel.-<br>(1,6,7), Delma margarin<br>(1,7), Kápia paprika | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Delma margarin(1,7),<br>Magvas zsemle-[1,3,7,<br>(8,11)], Sajt /trappista/-[7,<br>(1)], TV paprika kg - | Kakaó [7,(1)], Delma<br>margarin(1,7), Korpás<br>zsemle-[1], Sertés párizsi-<br>(1,6,7,10), Kígyóborka<br>kg -             | Gyümölcs tea , Sajtkrém<br>[7,(1)], Korpás zsemle-[1],<br>TV paprika kg -  | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Zala<br>felvágott-(1,6,7), Magvas<br>zsemle-[1,3,7,(8,11)],<br>Delma margarin(1,7),<br>Paradicsom -                                      |
|         |                                   | Energia: 424,31 Kcal / 1 773,62 KJ                                                                                      | Energia: 454,08 Kcal / 1 898,05 KJ                                                                                            | Energia: 390,23 Kcal / 1 631,16 KJ                                                                                         | Energia: 260,55 Kcal / 1 089,10 KJ                                         | Energia: 348,59 Kcal / 1 457,11 KJ                                                                                                                          |
|         |                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                       |
|         |                                   | 17,00 g 18,87 g 7,57 g                                                                                                  | 21,89 g 15,83 g 8,04 g                                                                                                        | 15,28 g 9,19 g 4,71 g                                                                                                      | 6,68 g 1,44 g 1,99 g                                                       | 15,60 g 9,91 g 4,21 g                                                                                                                                       |
|         |                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                         |
| Ebéd    | (00484) Gyermekek<br>(11-14 év)3x | Nyírs.gombóc leves/11-<br>14év/[1,9], Rakott<br>zöldbab/11-14év[1,7],<br>Gyüm.lé almalé 100%<br>szűrt 1 l               | Lebbencsleves/11-14év-<br>[1,3,9], Budapest szel.<br>sertésh.11-14-[1], Bulgur<br>köret /11-14év[1,<br>(5,8,11,12)], Alma-    | Brokk.krémlev. mir./11-<br>14év/[7,(1,3,6,12)],<br>Pásztortarhonya/11-<br>14év/-[1,3],<br>Marhapörkölt/11-14év/<br>Körte - | Jókai bableves /11-14év/<br>[1,3,7,9,(6,10,11)], Izes<br>töltött nudli-[1] | Daragaluska leves/11-<br>14év-[1,3,9], Vegyes<br>gyüm.mártás/11-14év/<br>[1,7,(6,8,12)], Párizsi<br>csirkemell szelet[1,3,7],<br>Félbarna kenyér -[1,(6,7)] |
|         |                                   | Energia: 629,45 Kcal / 2 631,10 KJ                                                                                      | Energia: 906,57 Kcal / 3 789,46 KJ                                                                                            | Energia: 766,74 Kcal / 3 204,97 KJ                                                                                         | Energia: 982,24 Kcal / 4 105,76 KJ                                         | Energia: 835,74 Kcal / 3 493,39 KJ                                                                                                                          |
|         |                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                       |
|         |                                   | 26,45 g 24,21 g 6,74 g                                                                                                  | 38,17 g 25,74 g 5,08 g                                                                                                        | 42,12 g 28,06 g 5,32 g                                                                                                     | 31,78 g 32,61 g 7,62 g                                                     | 46,89 g 24,27 g 5,04 g                                                                                                                                      |
|         |                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                         |
| Uzsonna | (00484) Gyermekek<br>(11-14 év)3x | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Sajtos pogácsa-[1,7,<br>(3,5,6,8,11)]                                                             | Puding poharas 125gr<br>több iz                                                                                               | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Vanília pudingos<br>kroasszán[1,3,6,7,8,<br>(5,11)]                                                  | Telj. kiörl. sajtos<br>croissant[1,3,7], Tej 1,5%<br>5%ÁFA[7]              | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Sajtkrémés rúd 50gr-[1,7,<br>(3,6,8,9,10,11)]                                                                                         |
|         |                                   | Energia: 314,61 Kcal / 1 315,07 KJ                                                                                      | Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ                                                                                              | Energia: 325,12 Kcal / 1 359,00 KJ                                                                                         | Energia: 269,51 Kcal / 1 126,55 KJ                                         | Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ                                                                                                                            |
|         |                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                       |
|         |                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                                                                                             |
|         |                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                                                                                             |



|  |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |        |        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 8,65 g                                                                            | 7,39 g                                                                            | 7,69 g                                                                            | 3,85 g                                                                            | 4,55 g | 0,00 g | 7,82 g                                                                              | 6,80 g                                                                              | 8,55 g                                                                              | 8,31 g                                                                              | 12,55 g                                                                             | 7,62 g                                                                              | 7,25 g                                                                              | 7,85 g                                                                              | 4,00 g                                                                              |                                                                                     |
|  |  | Szénhidrát                                                                        | Cukor                                                                             | Só                                                                                | Szénhidrát                                                                        | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                                          | Cukor                                                                               | Só                                                                                  | Szénhidrát                                                                          | Cukor                                                                               | Só                                                                                  | Szénhidrát                                                                          | Cukor                                                                               | Só                                                                                  |                                                                                     |
|  |  | 76,33 g                                                                           | 1,77 g                                                                            | 0,31 g                                                                            | 18,25 g                                                                           | 0,00 g | 0,00 g | 39,78 g                                                                             | 0,00 g                                                                              | 0,34 g                                                                              | 25,78 g                                                                             | 0,31 g                                                                              | 1,02 g                                                                              | 19,55 g                                                                             | 0,85 g                                                                              | 0,61 g                                                                              |                                                                                     |
|  |  |  |  |  |  |        |        |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|  |  |  |  |  |                                                                                   |        |        |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |  |  |  |  |
|  |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |        |        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

