

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|--|--|--|---|---|---|
| (00391) Gyermek (4-6) óvoda Szf | Tízórai | Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1] | Banános zabkása[1,7, (5,8,10,11,12)] | Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Gyümölcsstea, Körözött [7], Kukoricás kenyér[1, (13)] | Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma |
| | | Energia: 216.38 Kcal / 904.47 KJ | Energia: 321.06 Kcal / 1,342.03 KJ | Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ | Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ | Energia: 210.04 Kcal / 877.97 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 6.89 g 7.02 g 2.73 g | 12.56 g 6.26 g 2.51 g | 6.60 g 5.73 g 1.60 g | 8.34 g 3.85 g 1.75 g | 8.97 g 4.34 g 1.12 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 31.73 g 7.14 g 1.09 g | 52.89 g 17.09 g 0.21 g | 31.33 g 7.10 g 0.88 g | 34.84 g 7.34 g 1.01 g | 32.66 g 7.50 g 1.08 g | |
| | 1,(6) | 1,7,(5),(8),(10),(11),(12) | 1,3 | 1,7,(13) | 1,3,4,7,10,(6) | |
| | Ebéd | Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórát[1], Alma | Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1] | Gombakrémleves[1,3,7], Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret[1] | Erdei gyümölcskrémleves [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12) | Burgonyaleves magyaros, Paradicsommártás[1], Gnocchi köret[1,3,7], Sajt szórát[7] |
| | | Energia: 586.09 Kcal / 2,449.86 KJ | Energia: 789.81 Kcal / 3,301.41 KJ | Energia: 562.09 Kcal / 2,349.54 KJ | Energia: 908.33 Kcal / 3,796.82 KJ | Energia: 486.09 Kcal / 2,031.86 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 21.79 g 17.73 g 3.88 g | 33.33 g 19.45 g 3.53 g | 22.19 g 19.44 g 5.81 g | 26.03 g 42.79 g 7.52 g | 12.29 g 13.80 g 2.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 81.85 g 16.64 g 1.59 g | 118.88 g 13.57 g 3.96 g | 71.93 g 7.20 g 4.80 g | 102.37 g 16.89 g 3.07 g | 75.87 g 1.65 g 2.67 g | | |
| 1,7 | 1,3 | 1,3,6,7 | 1,3,7,(12) | 1,3,7 | | |
| Uzsonna | Magyaros vajkrém[7], Burgonyás kenyér[1], Uborka | Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek | Kakaós csiga[1,7,(6,12)] | Füstölt húskrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika | Vaníliás croissant[1,3,7, (6,12)] | |
| | Energia: 195.99 Kcal / 819.24 KJ | Energia: 208.71 Kcal / 872.41 KJ | Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ | Energia: 186.40 Kcal / 779.15 KJ | Energia: 235.91 Kcal / 986.10 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| | 6.15 g 5.12 g 2.99 g | 8.04 g 8.38 g 2.77 g | 5.58 g 5.89 g 1.36 g | 7.31 g 5.76 g 2.67 g | 6.05 g 12.98 g 3.63 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 31.26 g 0.58 g 0.92 g | 24.26 g 0.08 g 1.40 g | 27.07 g 6.87 g 0.21 g | 25.15 g 0.35 g 1.36 g | 23.44 g 10.73 g 0.51 g | | |
| 1,7 | 1 | 1,7,(6),(12) | 1,6,7 | 1,3,7,(6),(12) | | |

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|----------|--|--|--------------|----------------------------------|---|------------|--|---|----------------|-----------------------------------|---|----------|----------|
| (00392) Gyermek (7-10) alsós Szfv | Tízórai | Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1] | | | Banános zabkása[1,7, (5,8,10,11,12)] | | | Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | | | Gyümölcsstea, Körözött [7], Kukoricás kenyér[1, (13)] | | | Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma | | |
| | | Energia: 224.71 Kcal / 939.29 KJ | | | Energia: 342.46 Kcal / 1,431.48 KJ | | | Energia: 215.57 Kcal / 901.08 KJ | | | Energia: 223.00 Kcal / 932.14 KJ | | | Energia: 225.77 Kcal / 943.72 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 6.90 g | 7.02 g | 2.73 g | 13.40 g | 6.68 g | 2.68 g | 6.61 g | 5.73 g | 1.60 g | 8.92 g | 4.29 g | 1.97 g | 9.63 g | 4.84 g | 1.26 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 33.79 g | 9.15 g | 1.09 g | 56.42 g | 18.22 g | 0.22 g | 33.39 g | 9.11 g | 0.88 g | 37.24 g | 9.37 g | 1.02 g | 34.82 g | 9.58 g | 1.13 g | |
| | 1,(6) | | | 1,7,(5),(8),(10),(11),(12) | | | 1,3 | | | 1,7,(13) | | | 1,3,4,7,10,(6) | | | |
| | Ebéd | Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórát[1], Alma | | | Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1] | | | GombakréMLEVES[1,3,7], Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaKÖRET[1] | | | Erdei gyümölcskréMLEVES [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12) | | | Burgonyaleves magyaros, Paradicsommártás[1], Gnocchi köret[1,3,7], Sajt szórát[7] | | |
| | | Energia: 684.35 Kcal / 2,860.58 KJ | | | Energia: 847.68 Kcal / 3,543.30 KJ | | | Energia: 600.58 Kcal / 2,510.42 KJ | | | Energia: 952.15 Kcal / 3,979.99 KJ | | | Energia: 637.64 Kcal / 2,665.34 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 24.77 g | 20.23 g | 4.34 g | 37.50 g | 21.75 g | 4.08 g | 23.50 g | 20.97 g | 6.11 g | 28.64 g | 44.12 g | 7.97 g | 15.96 g | 15.30 g | 2.83 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 97.31 g | 20.46 g | 1.74 g | 123.89 g | 14.85 g | 4.21 g | 76.61 g | 7.52 g | 5.11 g | 107.52 g | 17.95 g | 3.21 g | 105.76 g | 1.75 g | 2.88 g | | |
| 1,7 | | | 1,3 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,7,(12) | | | 1,3,7 | | | | |
| Uzsonna | Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Burgonyás kenyér[1], Uborka | | | Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek | | | Kakaós csiga[1,7,(6,12)] | | | Füstölt húskrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika | | | Vaníliás croissant[1,3,7, (6,12)] | | | |
| | Energia: 233.08 Kcal / 974.27 KJ | | | Energia: 258.05 Kcal / 1,078.65 KJ | | | Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ | | | Energia: 194.54 Kcal / 813.18 KJ | | | Energia: 235.91 Kcal / 986.10 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 6.17 g | 5.13 g | 2.99 g | 8.84 g | 9.38 g | 3.14 g | 5.58 g | 5.89 g | 1.36 g | 7.69 g | 6.46 g | 3.02 g | 6.05 g | 12.98 g | 3.63 g | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 40.47 g | 9.61 g | 0.92 g | 33.50 g | 9.11 g | 1.52 g | 27.07 g | 6.87 g | 0.21 g | 25.23 g | 0.40 g | 1.45 g | 23.44 g | 10.73 g | 0.51 g | | |
| 1,7 | | | 1 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,6,7 | | | 1,3,7,(6),(12) | | | | |

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------|--|----------|----------------------------|--|---------|------------|---|------------|------------|---|----------|----------------|---|--------|----------|
| (00393) Gyermek (11-14) felsős Szfv | Tízórai | Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1] | | | Banános zabkása[1,7, (5,8,10,11,12)] | | | Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1] | | | Gyümölcsstea, Körözött [7], Kukoricás kenyér[1, (13)] | | | Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma | | |
| | | Energia: 354.21 Kcal / 1,480.60 KJ | | | Energia: 363.87 Kcal / 1,520.98 KJ | | | Energia: 345.07 Kcal / 1,442.39 KJ | | | Energia: 355.77 Kcal / 1,487.12 KJ | | | Energia: 358.98 Kcal / 1,500.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 11.25 g | 7.82 g | 2.93 g | 14.24 g | 7.10 g | 2.85 g | 10.96 g | 6.53 g | 1.80 g | 13.56 g | 5.27 g | 2.25 g | 14.30 g | 5.90 g | 1.52 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 58.79 g | 10.15 g | 1.79 g | 59.94 g | 19.36 g | 0.24 g | 58.39 g | 10.11 g | 1.58 g | 63.69 g | 10.52 g | 2.02 g | 59.86 g | 10.62 g | 1.86 g | |
| | 1,(6) | | | 1,7,(5),(8),(10),(11),(12) | | | 1,3 | | | 1,7,(13) | | | 1,3,4,7,10,(6) | | | |
| | Ebéd | Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórat[1], Alma | | | Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1] | | | Gombakrémleves[1,3,7], Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret[1] | | | Erdei gyümölcskrémleves [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12) | | | Burgonyaleves magyaros, Paradicsommártás[1], Gnocchi köret[1,3,7], Sajt szórat[7] | | |
| | | Energia: 791.58 Kcal / 3,308.80 KJ | | | Energia: 891.84 Kcal / 3,727.89 KJ | | | Energia: 645.48 Kcal / 2,698.11 KJ | | | Energia: 1,017.03 Kcal / 4,251.19 KJ | | | Energia: 673.22 Kcal / 2,814.06 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 28.07 g | | 22.60 g | 4.65 g | 39.29 g | 23.03 g | 4.33 g | 25.09 g | 22.82 g | 6.67 g | 30.56 g | 46.79 g | 8.47 g | 16.75 g | 16.05 g | 2.90 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 115.00 g | 26.34 g | 1.84 g | 130.15 g | 16.16 g | 4.44 g | 81.88 g | 7.94 g | 5.58 g | 115.60 g | 19.00 g | 3.28 g | 111.96 g | 1.86 g | 3.06 g | | |
| 1,7 | | | 1,3 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,7,(12) | | | 1,3,7 | | | | |

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------|--|----------|----------|---|---------|----------|---|------------|----------|--|----------|----------|---|---------|----------|
| (00394) Gyermek (14-18) gimn. Szfv | Ebéd | Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórat[1], Alma | | | Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1] | | | Gombakrémleves[1,3,7], Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret[1] | | | Erdei gyümölcskrémleves [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12) | | | Burgonyaleves magyaros, Paradicsommártás[1], Gnocchi köret[1,3,7], Sajt szórat[7] | | |
| | | Energia: 886.06 Kcal / 3,703.73 KJ | | | Energia: 927.94 Kcal / 3,878.79 KJ | | | Energia: 668.77 Kcal / 2,795.46 KJ | | | Energia: 1,107.29 Kcal / 4,628.47 KJ | | | Energia: 747.46 Kcal / 3,124.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 30.49 g | 26.17 g | 4.93 g | 41.79 g | 24.65 g | 4.69 g | 26.03 g | 23.50 g | 6.82 g | 33.16 g | 47.62 g | 8.77 g | 20.28 g | 19.44 g | 4.58 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 128.07 g | 36.93 g | 1.94 g | 132.98 g | 16.98 g | 4.56 g | 85.13 g | 8.19 g | 5.80 g | 132.93 g | 20.06 g | 3.32 g | 119.16 g | 1.96 g | 3.37 g | | |
| 1,7 | | | 1,3 | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,7,(12) | | | 1,3,7 | | | | |

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.