

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Reggeli	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Tej 2,8%-os[7], Margarin, Korpás kifli[1,7], Piros retek	Karamell[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ	Energia: 146.92 Kcal / 614.13 KJ	Energia: 220.37 Kcal / 921.15 KJ	Energia: 186.96 Kcal / 781.49 KJ	Energia: 194.68 Kcal / 813.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.70 g 3.57 g 1.30 g	4.80 g 0.40 g 0.03 g	9.29 g 6.63 g 2.97 g	6.25 g 4.13 g 2.08 g	7.32 g 2.43 g 1.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.97 g 5.07 g 0.87 g	30.86 g 2.07 g 0.00 g	30.91 g 5.01 g 1.00 g	31.01 g 16.71 g 0.36 g	34.63 g 9.86 g 0.71 g
		1,(6)	7	1,7	1,3,7	1,7
	Tízórai	Nektarin	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Detki keksz[1,3,(6,7)]
		Energia: 46.05 Kcal / 192.49 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ	Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 93.83 Kcal / 392.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.78 g 0.38 g 0.04 g	0.54 g 0.04 g 0.00 g	0.40 g 0.30 g 0.00 g	0.16 g 0.16 g 0.00 g	1.68 g 3.44 g 1.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		9.81 g 0.00 g 0.00 g	10.08 g 0.00 g 0.03 g	12.00 g 0.00 g 0.01 g	2.80 g 0.00 g 0.00 g	15.64 g 4.38 g 0.14 g
		1,3,(6),(7)				
	Ebéd	Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12)	Karalábefőzelék[1,7], Sült sertéskaraj szelet	Fejttbabpüré főzelék* [1,7], Baromfi virsli[6, (1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 KJ	Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 KJ	Energia: 200.69 Kcal / 838.88 KJ	Energia: 315.38 Kcal / 1,318.29 KJ	Energia: 374.65 Kcal / 1,566.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.81 g 13.37 g 3.12 g	18.92 g 15.39 g 2.68 g	14.87 g 10.81 g 2.55 g	13.45 g 7.61 g 2.06 g	16.50 g 13.44 g 5.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36.51 g 1.89 g 2.09 g	76.96 g 5.97 g 1.71 g	10.67 g 3.03 g 1.22 g	47.85 g 0.35 g 1.62 g	45.14 g 2.03 g 1.27 g
		1,7	1,3,9,(12)	1,7	1,6,7,(9),(10)	1,7



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Uzsonna	Tej 2,8%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta			Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcstea, Kolbászkrém[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Tej 2,8%-os[7], Sós pereg[1]		
		Energia: 56.00 Kcal / 234.08 Kj			Energia: 234.46 Kcal / 980.04 Kj			Energia: 190.55 Kcal / 796.50 Kj			Energia: 210.85 Kcal / 881.35 Kj			Energia: 233.00 Kcal / 973.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.08 g	19.17 g	6.47 g	8.43 g	8.41 g	2.77 g	8.21 g	3.83 g	0.99 g	7.21 g	6.41 g	2.78 g	7.00 g	6.60 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.46 g	4.60 g	1.12 g	29.93 g	5.10 g	1.41 g	29.70 g	5.43 g	1.02 g	29.86 g	5.26 g	1.18 g	34.60 g	4.60 g	0.98 g
		1,7,(6),(12)			1			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(6),(10)			1,7		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (7-18 éves)	Reggeli	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Korpás kifli[1,7], Piros retetek	Karamell[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 363.42 Kcal / 1,519.10 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 279.80 Kcal / 1,169.56 KJ	Energia: 273.13 Kcal / 1,141.68 KJ	Energia: 364.81 Kcal / 1,524.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.71 g8.42 g3.15 g	10.29 g6.14 g3.13 g	14.54 g7.58 g3.47 g	9.55 g5.63 g3.08 g	13.17 g4.04 g1.72 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.42 g10.16 g1.83 g	50.95 g22.45 g0.49 g	38.31 g12.41 g1.12 g	45.81 g31.51 g0.46 g	66.45 g17.29 g1.42 g
		1,(6)	7	1,7	1,3,7	1,7
	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkрем[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Tej 1,5%-os[7], Sós pereg[1]
		Energia: 115.43 Kcal / 482.50 KJ	Energia: 402.36 Kcal / 1,681.86 KJ	Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ	Energia: 387.89 Kcal / 1,621.38 KJ	Energia: 292.43 Kcal / 1,222.36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.33 g20.12 g6.97 g	14.19 g11.00 g3.63 g	14.50 g6.14 g1.59 g	12.90 g10.00 g4.27 g	12.25 g7.55 g4.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.86 g12.00 g1.24 g	59.05 g10.11 g2.33 g	59.06 g10.65 g1.89 g	59.12 g10.39 g2.11 g	42.00 g12.00 g1.10 g
		1,7,(6),(12)	1	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6),(10)	1,7
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Rizi-bizi	Reszelttészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Baromfi virsli[6, (1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 561.35 Kcal / 2,346.44 KJ	Energia: 779.76 Kcal / 3,259.40 KJ	Energia: 1,004.36 Kcal / 4,198.22 KJ	Energia: 528.16 Kcal / 2,207.71 KJ	Energia: 828.03 Kcal / 3,461.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.08 g22.65 g5.52 g	25.07 g19.52 g3.52 g	31.21 g47.53 g8.30 g	22.50 g15.03 g3.96 g	29.85 g38.17 g13.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56.77 g6.87 g3.85 g	124.12 g33.11 g2.20 g	110.24 g20.87 g2.52 g	75.03 g1.10 g2.23 g	88.17 g13.77 g3.60 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Nektarin	Banán	Körte	Alma	Körte
		Energia: 46.05 Kcal / 192.49 KJ	Energia: 87.44 Kcal / 365.50 KJ	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ	Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.78 g0.38 g0.04 g	1.08 g0.08 g0.00 g	0.40 g0.30 g0.00 g	0.16 g0.16 g0.00 g	0.40 g0.30 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		9.81 g0.00 g0.00 g	20.16 g0.00 g0.05 g	12.00 g0.00 g0.01 g	2.80 g0.00 g0.00 g	12.00 g0.00 g0.01 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00484) Gyermek (7-18 éves)	Vacsora	Sajtos-brokkolis rakott tészta[1,3,7]			Tepsis rakott csülök[3,7]			Eszterházy sertéstokány [1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1]			Rakott padlizsán*[7]					
		Energia: 420.67 Kcal / 1,758.40 Kj			Energia: 322.35 Kcal / 1,347.42 Kj			Energia: 571.68 Kcal / 2,389.62 Kj			Energia: 422.94 Kcal / 1,767.89 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.30 g	9.06 g	3.87 g	17.41 g	30.26 g	11.11 g	25.57 g	21.96 g	5.46 g	15.51 g	27.73 g	9.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63.12 g	3.43 g	1.07 g	45.27 g	1.19 g	1.16 g	72.77 g	1.99 g	1.97 g	27.42 g	0.98 g	1.14 g	g	g	g
		1,3,7			3,7			1,7,10,(12)			7			1,7		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájás (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Korpás kifli[1,7], Piros retek	Karamell[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 KJ	Energia: 254.51 Kcal / 1,063.85 KJ	Energia: 233.63 Kcal / 976.57 KJ	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 210.90 Kcal / 881.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.13 g7.08 g2.73 g	10.13 g4.90 g2.99 g	11.24 g6.08 g2.47 g	9.55 g5.63 g3.08 g	7.82 g2.70 g1.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.33 g7.14 g1.09 g	41.73 g11.50 g0.20 g	33.51 g7.61 g1.02 g	39.81 g25.51 g0.46 g	37.58 g12.67 g0.71 g
		1,(6)	7	1,7	1,3,7	1,7
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Rizi-bizi	Reszelttészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Baromfi virsli[6, (1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 468.47 Kcal / 1,958.20 KJ	Energia: 641.03 Kcal / 2,679.51 KJ	Energia: 886.01 Kcal / 3,703.52 KJ	Energia: 404.45 Kcal / 1,690.60 KJ	Energia: 597.14 Kcal / 2,496.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.14 g18.15 g4.32 g	21.75 g17.84 g3.14 g	25.30 g43.16 g7.11 g	16.79 g11.02 g2.86 g	22.15 g25.43 g8.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.71 g5.66 g3.26 g	96.38 g17.84 g2.04 g	96.85 g19.00 g2.06 g	58.97 g0.82 g1.56 g	67.47 g9.49 g2.68 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Tej 1,5%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkrem[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Tej 1,5%-os[7], Sós pereg[1]
		Energia: 69.26 Kcal / 289.51 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 206.08 Kcal / 861.41 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 246.26 Kcal / 1,029.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.03 g18.62 g5.97 g	8.43 g8.41 g2.77 g	8.85 g4.33 g1.12 g	7.65 g7.34 g3.21 g	8.95 g6.05 g3.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.06 g7.20 g1.14 g	31.96 g7.10 g1.41 g	31.83 g7.50 g1.08 g	31.95 g7.30 g1.26 g	37.20 g7.20 g1.00 g
		1,7,(6),(12)	1	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6),(10)	1,7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) alsós	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek	Gyümölcstea, Kolbászkrem[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 228.63 Kcal / 955.67 KJ	Energia: 263.17 Kcal / 1,100.05 KJ	Energia: 233.47 Kcal / 975.90 KJ	Energia: 248.10 Kcal / 1,037.06 KJ	Energia: 227.33 Kcal / 950.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.14 g7.08 g2.73 g	9.22 g9.40 g3.14 g	10.47 g4.91 g1.26 g	8.11 g8.27 g3.64 g	8.32 g2.97 g1.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.39 g9.15 g1.09 g	34.05 g9.11 g1.53 g	35.75 g9.58 g1.25 g	34.08 g9.35 g1.33 g	40.55 g15.49 g0.72 g
		1,(6)	1	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6),(10)	1,7
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Rizi-bizi	Reszeltészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Baromfi virsli[6, (1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 512.12 Kcal / 2,140.66 KJ	Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 KJ	Energia: 938.48 Kcal / 3,922.85 KJ	Energia: 470.13 Kcal / 1,965.14 KJ	Energia: 691.70 Kcal / 2,891.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.88 g20.20 g4.91 g	22.64 g19.31 g3.35 g	28.32 g44.44 g7.61 g	19.85 g13.22 g3.51 g	24.31 g30.82 g10.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.21 g6.09 g3.52 g	101.11 g19.53 g2.26 g	103.77 g20.08 g2.27 g	67.30 g0.94 g1.25 g	76.54 g11.20 g3.04 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Tej 1,5%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]	Gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Fahéjas csiga[1]	Karamell[7], Kalács[1,3,7]	Tej 1,5%-os[7], Sós pereg[1]
		Energia: 92.34 Kcal / 385.98 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ	Energia: 296.22 Kcal / 1,238.20 KJ	Energia: 269.34 Kcal / 1,125.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.68 g19.37 g6.47 g	10.29 g6.14 g3.13 g	5.58 g5.89 g1.36 g	11.20 g6.38 g3.58 g	10.60 g6.80 g3.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.46 g9.60 g1.19 g	50.95 g22.45 g0.49 g	27.07 g6.87 g0.21 g	48.21 g33.91 g0.51 g	39.60 g9.60 g1.05 g
		1,7,(6),(12)	7	1	1,3,7	1,7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) felsős	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégspaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek	Gyümölcstea, Kolbászkrem[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 358.13 Kcal / 1,496.98 Kj	Energia: 402.47 Kcal / 1,682.32 Kj	Energia: 366.68 Kcal / 1,532.72 Kj	Energia: 382.80 Kcal / 1,600.10 Kj	Energia: 360.87 Kcal / 1,508.44 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.49 g7.88 g2.93 g	14.19 g11.00 g3.63 g	15.14 g5.97 g1.52 g	12.68 g9.54 g4.06 g	12.92 g3.91 g1.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.39 g10.15 g1.79 g	59.07 g10.11 g2.33 g	60.79 g10.62 g1.98 g	59.11 g10.37 g2.07 g	66.01 g16.89 g1.42 g
		1,(6)	1	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6),(10)	1,7
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Rizi-bizi	Reszelttészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Baromfi virsli[6, (1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 531.09 Kcal / 2,219.96 Kj	Energia: 738.47 Kcal / 3,086.80 Kj	Energia: 980.71 Kcal / 4,099.37 Kj	Energia: 500.52 Kcal / 2,092.17 Kj	Energia: 759.05 Kcal / 3,172.83 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.92 g21.21 g5.13 g	23.68 g18.94 g3.38 g	29.85 g46.94 g8.06 g	21.23 g13.91 g3.69 g	26.40 g33.14 g10.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54.63 g6.43 g3.68 g	116.53 g31.26 g2.14 g	107.15 g20.44 g2.36 g	71.92 g1.01 g1.94 g	85.74 g12.09 g3.22 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Tej 1,5%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]	Gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Fahéjas csiga[1]	Karamell[7], Kalács[1,3,7]	Tej 1,5%-os[7], Sós pereg[1]
		Energia: 115.43 Kcal / 482.50 Kj	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 Kj	Energia: 184.44 Kcal / 770.96 Kj	Energia: 296.22 Kcal / 1,238.20 Kj	Energia: 292.43 Kcal / 1,222.36 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.33 g20.12 g6.97 g	10.29 g6.14 g3.13 g	5.58 g5.89 g1.36 g	11.20 g6.38 g3.58 g	12.25 g7.55 g4.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.86 g12.00 g1.24 g	50.95 g22.45 g0.49 g	27.07 g6.87 g0.21 g	48.21 g33.91 g0.51 g	42.00 g12.00 g1.10 g
		1,7,(6),(12)	7	1	1,3,7	1,7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00493) Gyermek felsős (11-14) B menü	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Sajtos-brokkolis rakott tészta[1,3,7]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Tepsis rakott csülök[3,7]	Trópusi gyümölcsleves [1,7], Eszterházy sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt bulgur[1]	Reszelttészta leves* [1,3,9], Rakott padlizsán* [7]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Gombapaprikás[1,7], Galuska köret										
		Energia: 459.14 Kcal / 1,919.21 KJ		Energia: 471.40 Kcal / 1,970.45 KJ		Energia: 676.66 Kcal / 2,828.44 KJ		Energia: 467.88 Kcal / 1,955.74 KJ		Energia: 580.67 Kcal / 2,427.20 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.20 g	9.63 g	3.80 g	28.70 g	37.15 g	12.44 g	25.14 g	22.22 g	6.53 g	16.42 g	28.64 g	9.92 g	17.41 g	22.73 g	6.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.39 g	3.71 g	1.96 g	52.91 g	1.27 g	2.22 g	97.68 g	22.23 g	1.92 g	35.54 g	1.42 g	1.70 g	74.34 g	3.10 g	3.42 g
		1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.