

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00391) Gyermek (4-6) óvodás Szfv	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájás (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Tejben dara [1,7], Kakaó szórat(1)	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: 335.19 Kcal / 1,401.09 KJ	Energia: 233.63 Kcal / 976.57 KJ	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 210.90 Kcal / 881.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.13 g 7.08 g 2.73 g	9.77 g 4.59 g 2.60 g	11.24 g 6.08 g 2.47 g	9.55 g 5.63 g 3.08 g	7.82 g 2.70 g 1.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.33 g 7.14 g 1.09 g	62.87 g 42.39 g 0.42 g	33.51 g 7.61 g 1.02 g	39.81 g 25.51 g 0.46 g	37.58 g 12.67 g 0.71 g
		1,(6)	1,7	1,7	1,3,7	1,7
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Sajtos-brokkolis rakott tészta[1,3,7]	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], Gombapaprikás[1,7], Galuska köret
		Energia: 400.59 Kcal / 1,674.47 KJ	Energia: 630.23 Kcal / 2,634.36 KJ	Energia: 886.01 Kcal / 3,703.52 KJ	Energia: 476.70 Kcal / 1,992.61 KJ	Energia: 451.65 Kcal / 1,887.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.50 g 8.48 g 3.37 g	21.73 g 17.79 g 3.13 g	25.30 g 43.16 g 7.11 g	19.19 g 11.27 g 2.86 g	14.10 g 15.98 g 4.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.34 g 3.24 g 1.68 g	93.68 g 16.19 g 2.03 g	96.85 g 19.00 g 2.06 g	73.97 g 0.82 g 1.91 g	60.79 g 2.47 g 2.69 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Pogácsa, korpás[1,7, (6,12)]	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kolbászkrém[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós perenc[1]
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 213.83 Kcal / 893.81 KJ	Energia: 177.32 Kcal / 741.20 KJ	Energia: 200.62 Kcal / 838.59 KJ	Energia: 177.00 Kcal / 739.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.08 g 16.37 g 4.47 g	8.42 g 8.40 g 2.77 g	8.84 g 4.32 g 1.12 g	7.64 g 7.33 g 3.21 g	4.00 g 3.80 g 1.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.86 g 0.00 g 0.99 g	24.81 g 0.08 g 1.41 g	24.68 g 0.48 g 1.08 g	24.80 g 0.28 g 1.26 g	30.00 g 0.00 g 0.85 g
		1,7,(6),(12)	1	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6),(10)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00392) Gyermekek (7-10) alsós Szfv	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Tejben dara [1,7], Kakaó szórat(1)	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: 228.63 Kcal / 955.67 KJ	Energia: 382.14 Kcal / 1,597.35 KJ	Energia: 256.71 Kcal / 1,073.05 KJ	Energia: 296.22 Kcal / 1,238.20 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	11.49 g5.46 g3.08 g	12.89 g6.83 g2.97 g	11.20 g6.38 g3.58 g	8.32 g2.97 g1.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.39 g9.15 g1.09 g	70.84 g47.46 g0.50 g	35.91 g10.01 g1.07 g	48.21 g33.91 g0.51 g	40.55 g15.49 g0.72 g
		1,(6)	1,7	1,7	1,3,7	1,7
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Sajtos-brokkolis rakott tészta[1,3,7]	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], Gombapaprikás[1,7], Galuska köret
		Energia: 435.47 Kcal / 1,820.26 KJ	Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 KJ	Energia: 938.48 Kcal / 3,922.85 KJ	Energia: 542.38 Kcal / 2,267.15 KJ	Energia: 530.61 Kcal / 2,217.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.27 g9.10 g3.58 g	22.64 g19.31 g3.35 g	28.32 g44.44 g7.61 g	22.25 g13.47 g3.51 g	16.30 g19.72 g5.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		66.73 g3.49 g1.86 g	101.11 g19.53 g2.26 g	103.77 g20.08 g2.27 g	82.30 g0.94 g1.60 g	69.68 g2.88 g3.27 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Pogácsa, korpás[1,7, (6,12)]	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kolbászkrém[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1]
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 226.08 Kcal / 945.01 KJ	Energia: 184.72 Kcal / 772.13 KJ	Energia: 211.01 Kcal / 882.02 KJ	Energia: 177.00 Kcal / 739.86 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.08 g16.37 g4.47 g	9.20 g9.39 g3.14 g	9.49 g4.82 g1.26 g	8.09 g8.26 g3.64 g	4.00 g3.80 g1.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.86 g0.00 g0.99 g	24.84 g0.08 g1.53 g	24.78 g0.55 g1.13 g	24.87 g0.32 g1.33 g	30.00 g0.00 g0.85 g
		1,7,(6),(12)	1	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6),(10)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00393) Gyermek (11-14) felsős Szfv	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Tejben dara [1,7], Kakaó szórat(1)	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: 358.13 Kcal / 1,496.98 Kj	Energia: 408.38 Kcal / 1,707.03 Kj	Energia: 279.80 Kcal / 1,169.56 Kj	Energia: 296.22 Kcal / 1,238.20 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	12.37 g5.94 g3.34 g	14.54 g7.58 g3.47 g	11.20 g6.38 g3.58 g	12.92 g3.91 g1.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.39 g10.15 g1.79 g	75.39 g50.54 g0.54 g	38.31 g12.41 g1.12 g	48.21 g33.91 g0.51 g	66.01 g16.89 g1.42 g
		1,(6)	1,7	1,7	1,3,7	1,7
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Sajtos-brokkolis rakott tészta[1,3,7]	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], Gombapaprikás[1,7], Galuska köret
		Energia: 459.14 Kcal / 1,919.21 Kj	Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 Kj	Energia: 980.71 Kcal / 4,099.37 Kj	Energia: 572.77 Kcal / 2,394.18 Kj	Energia: 580.67 Kcal / 2,427.20 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20.20 g9.63 g3.80 g	23.68 g18.94 g3.38 g	29.85 g46.94 g8.06 g	23.63 g14.16 g3.69 g	17.41 g22.73 g6.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.39 g3.71 g1.96 g	106.53 g21.26 g2.14 g	107.15 g20.44 g2.36 g	86.92 g1.01 g2.29 g	74.34 g3.10 g3.42 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00394) Gyermek (14-18) gimn. Szfv	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Sajtos-brokkolis rakott tészta[1,3,7]	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], Gombapaprikás[1,7], Galuska köret
		Energia: 474.50 Kcal / 1,983.41 KJ	Energia: 779.76 Kcal / 3,259.40 KJ	Energia: 1,004.36 Kcal / 4,198.22 KJ	Energia: 600.41 Kcal / 2,509.71 KJ	Energia: 606.42 Kcal / 2,534.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.31 g10.17 g4.01 g	25.07 g19.52 g3.52 g	31.21 g47.53 g8.30 g	24.90 g15.28 g3.96 g	18.42 g23.34 g6.67 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.89 g3.86 g2.08 g	124.12 g33.11 g2.20 g	110.24 g20.87 g2.52 g	90.03 g1.10 g2.58 g	78.32 g3.32 g3.75 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.