

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00063) Iskola, alsó, vál	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	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: 228.63 Kcal / 955.67 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 256.71 Kcal / 1,073.05 KJ	Energia: 296.22 Kcal / 1,238.20 KJ	Energia: 227.33 Kcal / 950.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.14 g 7.08 g 2.73 g	10.29 g 6.14 g 3.13 g	12.89 g 6.83 g 2.97 g	11.20 g 6.38 g 3.58 g	8.32 g 2.97 g 1.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.39 g 9.15 g 1.09 g	50.95 g 22.45 g 0.49 g	35.91 g 10.01 g 1.07 g	48.21 g 33.91 g 0.51 g	40.55 g 15.49 g 0.72 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]	Bolognai mártás, Zellerkrémleves [1,3,7,9], 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: 689.53 Kcal / 2,882.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.88 g 20.20 g 4.91 g	22.64 g 19.31 g 3.35 g	28.32 g 44.44 g 7.61 g	19.85 g 13.22 g 3.51 g	23.09 g 30.49 g 9.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.21 g 6.09 g 3.52 g	101.11 g 19.53 g 2.26 g	103.77 g 20.08 g 2.27 g	67.30 g 0.94 g 1.25 g	77.95 g 15.20 g 3.21 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]	Kolbászkrem[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
		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	9.20 g 9.39 g 3.14 g	9.49 g 4.82 g 1.26 g	8.09 g 8.26 g 3.64 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	24.84 g 0.08 g 1.53 g	24.78 g 0.55 g 1.13 g	24.87 g 0.32 g 1.33 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
(00065) Iskola, felső, vái	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájás (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	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: 358.13 Kcal / 1,496.98 Kj	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 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	10.29 g6.14 g3.13 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	50.95 g22.45 g0.49 g	38.31 g12.41 g1.12 g	48.21 g33.91 g0.51 g	66.01 g16.89 g1.42 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: 531.09 Kcal / 2,219.96 Kj	Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 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	106.53 g21.26 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	Pogácsa, korpás[1,7, (6,12)]	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégсалáta	Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kolbászkrem[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1]
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 361.38 Kcal / 1,510.57 Kj	Energia: 313.93 Kcal / 1,312.23 Kj	Energia: 341.71 Kcal / 1,428.35 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	14.17 g10.99 g3.63 g	14.16 g5.88 g1.52 g	12.66 g9.53 g4.06 g	4.00 g3.80 g1.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.86 g0.00 g0.99 g	48.86 g0.08 g2.33 g	48.82 g0.59 g1.86 g	48.90 g0.34 g2.07 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
(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

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.