

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Reggeli	Tej 2,8%-os[7], Császárszemle[1]	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Majonézes padlizsánkrém[3,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej 2,8%-os[7], Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Málnás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 192.60 Kcal / 805.07 KJ	Energia: 198.95 Kcal / 831.61 KJ	Energia: 181.32 Kcal / 757.92 KJ	Energia: 245.53 Kcal / 1,026.32 KJ	Energia: 194.01 Kcal / 810.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.70 g3.15 g2.13 g	8.38 g5.12 g2.74 g	4.97 g3.59 g0.82 g	9.46 g9.54 g4.29 g	7.32 g2.32 g1.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.10 g4.60 g0.92 g	29.21 g14.56 g0.41 g	31.12 g5.34 g0.95 g	29.10 g4.80 g1.21 g	34.69 g9.85 g0.71 g
		1,7	1,3,7	1,3,7,10	1,6,7	1,7
	Tízórai	Őszibarack	Banán	Alma	Görögdinnye	Sárgadinnye
		Energia: 34.44 Kcal / 143.96 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 18.68 Kcal / 78.08 KJ	Energia: 24.28 Kcal / 101.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.58 g0.08 g0.00 g	0.54 g0.04 g0.00 g	0.16 g0.16 g0.00 g	0.30 g0.12 g0.00 g	0.18 g0.06 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7.50 g0.00 g0.01 g	10.08 g0.00 g0.03 g	2.80 g0.00 g0.00 g	3.90 g0.00 g0.01 g	5.70 g0.00 g0.01 g
	Ebéd	Zöldbab főzelék[1,7], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsommártás[1,9], Húsgombóc*[3], Főtt burgonya	Meggyleves[1,7], Rakott brokkoli[7]	Finomfőzelék*[1,7], Sült csirkemell csíkok, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Vírsli lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]
		Energia: 240.18 Kcal / 1,003.95 KJ	Energia: 372.10 Kcal / 1,555.38 KJ	Energia: 398.43 Kcal / 1,665.44 KJ	Energia: 333.03 Kcal / 1,392.07 KJ	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.10 g15.38 g3.92 g	12.84 g13.63 g4.04 g	13.58 g18.84 g7.00 g	27.33 g9.18 g1.42 g	11.99 g15.65 g3.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		9.61 g4.55 g1.29 g	48.06 g7.21 g2.38 g	42.38 g15.01 g1.51 g	34.72 g4.74 g2.00 g	42.22 g4.69 g2.00 g
		1,7	1,3,9	1,7	1,7,(13)	1,6,(7),(9),(10)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Uzsonna	Limonádé, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Tej 2,8%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]			Limonádé, Sajtkrém[7], Sajtos kifli[1,7], Zöldpaprika			Gyümölcstea, Kockasajt [7], Kifli		
		Energia: 200.51 Kcal / 838.13 Kj			Energia: 229.34 Kcal / 958.64 Kj			Energia: 56.00 Kcal / 234.08 Kj			Energia: 38.79 Kcal / 162.14 Kj			Energia: 189.67 Kcal / 792.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.09 g	4.87 g	1.42 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	6.08 g	19.17 g	6.47 g	6.05 g	1.02 g	0.43 g	6.30 g	2.81 g	1.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.09 g	5.20 g	1.34 g	29.38 g	5.10 g	1.40 g	21.46 g	4.60 g	1.12 g	35.31 g	5.43 g	0.61 g	34.83 g	5.87 g	0.35 g
		1			1			1,7,(6),(12)			1,7			7		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (7-18 éves)	Reggeli	Gyümölcsjoghurt[7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Majonézes padlizsánkrém[3,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej 1,5%-os[7], Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Málnás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 350.55 Kcal / 1,465.30 KJ	Energia: 237.15 Kcal / 991.29 KJ	Energia: 344.77 Kcal / 1,441.14 KJ	Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ	Energia: 363.80 Kcal / 1,520.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.17 g11.68 g4.49 g	10.32 g6.02 g3.33 g	9.63 g5.79 g1.33 g	20.12 g14.26 g6.03 g	13.17 g3.87 g1.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49.52 g29.32 g0.70 g	34.54 g19.69 g0.46 g	61.19 g10.51 g1.77 g	60.76 g12.30 g2.22 g	66.55 g17.28 g1.42 g
		1,7,(6),(12)	1,3,7	1,3,7,10	1,6,7	1,7
	Ebéd	Temesvári raguleves [1,7], Hosszúmetélt köret [1], Dejó szórat[1], Őszibarack	Zöldborsóleves[1,3], Paradicsommártás[1,9], Húsgombóc*[3], Főtt burgonya	Meggyleves[1,7], Rántott karajszelet[1,3], Párolt rizs, Csemege uborka[10]	Magyaros karalábéleves [1], Finomfőzelék*[1,7], Sült csirkemell csíkok, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Tojásleves[1,3], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]
		Energia: 875.48 Kcal / 3,659.51 KJ	Energia: 746.41 Kcal / 3,119.99 KJ	Energia: 1,117.25 Kcal / 4,670.11 KJ	Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 KJ	Energia: 651.18 Kcal / 2,721.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.36 g26.77 g5.20 g	25.52 g25.18 g6.61 g	32.71 g47.64 g8.66 g	39.97 g14.56 g2.01 g	21.05 g28.80 g6.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		124.33 g36.55 g1.92 g	101.82 g20.46 g3.08 g	135.19 g20.05 g4.26 g	49.65 g4.05 g3.23 g	75.49 g6.99 g3.87 g
		1,7	1,3,9	1,3,7,10	1,7,(13)	1,3,6,(7),(9),(10)
	Vacsora	Gombamártás[1,7], Főtt tésztaköret[1]	Curry sertéstokány[7], Párolt rizs	Rakott brokkoli[7]	Stroganoff sertésragu [1,7,10,(12)], Párolt bulgur [1]	Paradicsomos tonhal ragu[4,(6)], Farfalle köret [1]
		Energia: 506.64 Kcal / 2,117.76 KJ	Energia: 513.05 Kcal / 2,144.55 KJ	Energia: 439.25 Kcal / 1,836.07 KJ	Energia: 674.65 Kcal / 2,820.04 KJ	Energia: 564.90 Kcal / 2,361.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.34 g14.13 g2.83 g	23.34 g9.18 g2.58 g	19.58 g27.47 g10.04 g	27.17 g30.22 g7.34 g	25.80 g6.81 g0.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		77.66 g3.75 g2.44 g	83.05 g0.09 g2.13 g	27.55 g0.94 g1.36 g	77.90 g1.65 g2.63 g	99.60 g2.88 g3.38 g
		1,7	7	7	1,7,10,(12)	1,4,(6)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Csokoládés gabonapehely[1,7,(6,8)]	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Majonézes padlizsánkrém[3,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej 1,5%-os[7], Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Málnás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 144.04 Kcal / 602.09 KJ	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 KJ	Energia: 195.32 Kcal / 816.44 KJ	Energia: 269.46 Kcal / 1,126.34 KJ	Energia: 210.12 Kcal / 878.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.65 g3.01 g1.78 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.49 g5.18 g2.77 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.07 g4.06 g0.92 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.76 g9.98 g4.14 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.82 g2.57 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó21.20 g12.20 g0.28 g	SzénhidrátCukorSó30.20 g15.47 g0.41 g	SzénhidrátCukorSó33.48 g7.39 g0.99 g	SzénhidrátCukorSó31.79 g7.43 g1.29 g	SzénhidrátCukorSó37.65 g12.66 g0.71 g
		1,7,(6),(8)	1,3,7	1,3,7,10	1,6,7	1,7
	Ebéd	Temesvári raguleves [1,7], Hosszúmetélt köret [1], Dejó szórat[1], Őszibarack	Zöldborsóleves[1,3], Paradicsommártás[1,9], Húsgombóc*[3], Főtt burgonya	Meggyleves[1,7], Rántott karajszelet[1,3], Párolt rizs, Csemege uborka[10]	Magyaros karalábéleves [1], Finomfőzelék*[1,7], Sült csirkemell csíkok, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Tojásleves[1,3], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]
		Energia: 543.48 Kcal / 2,271.75 KJ	Energia: 554.85 Kcal / 2,319.27 KJ	Energia: 909.52 Kcal / 3,801.79 KJ	Energia: 439.24 Kcal / 1,836.02 KJ	Energia: 500.76 Kcal / 2,093.18 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv19.86 g17.52 g3.85 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19.46 g19.51 g5.13 g	FehérjeZsírT.Zsírsv25.49 g42.54 g7.30 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.24 g13.08 g1.83 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16.37 g23.51 g5.30 g
		SzénhidrátCukorSó73.88 g16.12 g1.52 g	SzénhidrátCukorSó73.40 g13.30 g1.73 g	SzénhidrátCukorSó103.34 g16.93 g4.08 g	SzénhidrátCukorSó45.29 g4.17 g2.91 g	SzénhidrátCukorSó55.02 g5.44 g3.34 g
		1,7	1,3,9	1,3,7,10	1,7,(13)	1,3,6,(7),(9),(10)
	Uzsonna	Limonádé, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Tej 1,5%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]	Limonádé, Sajtkrém[7], Sajtos kifli[1,7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Kockasajt [7], Kifli
		Energia: 295.88 Kcal / 1,236.78 KJ	Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ	Energia: 69.26 Kcal / 289.51 KJ	Energia: 62.21 Kcal / 260.04 KJ	Energia: 197.80 Kcal / 826.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.78 g14.87 g5.70 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.05 g8.39 g2.77 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.03 g18.62 g5.97 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.48 g1.80 g0.82 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.30 g2.81 g1.59 g
		SzénhidrátCukorSó31.09 g6.53 g1.70 g	SzénhidrátCukorSó31.41 g7.10 g1.40 g	SzénhidrátCukorSó24.06 g7.20 g1.14 g	SzénhidrátCukorSó37.95 g7.25 g0.74 g	SzénhidrátCukorSó36.86 g7.87 g0.35 g
		1,6	1	1,7,(6),(12)	1,7	7

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.