

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Gyümölcs tea , Kenőmájás (Hentes) (1,6,7,10), Korpás kenyér [1,(3,5,6,7,8,11)], Jégcsap rettek	Kakaó ovi[7,(1)], Briós 95/db[1,3,7,(5,6,8,11,12)]	Gyümölcs tea , Zöldfűszeres vajkrém kg (Kemenesi)[7], Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Reszelt sárgarépa	Tej 2dl ovi[7], Gabonapehely, kakaós [1]	Tej 2dl ovi[7], Kacsamájás 105g [1,3,6,7,9], Ovis zsemle 33g/db[1,(3,6,7,8,11,12)]
		Energia: 247,99 Kcal / 1 036,60 KJ	Energia: 421,08 Kcal / 1 760,11 KJ	Energia: 192,01 Kcal / 802,60 KJ	Energia: 73,58 Kcal / 307,56 KJ	Energia: 162,06 Kcal / 677,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,64 g 7,74 g 2,87 g	14,19 g 7,87 g 3,01 g	3,68 g 1,91 g 2,07 g	4,96 g 2,28 g 1,38 g	8,03 g 3,84 g 1,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,26 g 13,97 g 1,33 g	72,70 g 27,75 g 0,24 g	35,84 g 13,45 g 0,84 g	8,33 g 7,51 g 0,19 g	22,04 g 7,68 g 0,73 g
	Ebéd	Húsgombóclevés ovi [1,3,9,(7,10)], Túrós gombóc [1,3,7, (5,6,8,9,11)], Tejföl 12 %[7], Porcukor	Csontleves ovi[1,3,9, (7,10,13)], Paradicsomos húsos káposzta [1], Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)]	Gombaleves [1,3,7,9, (10,13)], Csirkepaprikás ovi[1,7,(3,9,10)], Tészta köret ovi[1,3,(13)]	Fokhagymakrémleves [1,12,(3,7,9,10)], Zsemle kocka[1,(13)], Rántott sertésszelet ovi[1,3,7, (5,6,8,9,11)], Főtt rizs, Káposzta saláta	Zöldségleves mir. [1,3,9, (7,10,13)], Parajfőzelék ovi[1,7,(3,5,6,8,11,12)], Burgonya sós féladag , Natúr sertéskaraj
		Energia: 555,02 Kcal / 2 319,98 KJ	Energia: 491,34 Kcal / 2 053,80 KJ	Energia: 599,24 Kcal / 2 504,82 KJ	Energia: 869,28 Kcal / 3 633,59 KJ	Energia: 446,55 Kcal / 1 866,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,49 g 22,49 g 7,84 g	19,16 g 24,49 g 6,22 g	27,30 g 30,40 g 7,48 g	30,85 g 41,05 g 6,57 g	24,70 g 24,85 g 4,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67,32 g 16,31 g 0,67 g	46,39 g 15,66 g 1,08 g	53,52 g 1,81 g 0,99 g	93,58 g 18,00 g 1,85 g	31,09 g 5,15 g 1,09 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Uzsonna	Párizsi (Hentes) (1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Paradicsom	Kárpát szalámi, Lotti csészés margarin, Ovis zsemle 33g/db[1, (3,6,7,8,11,12)], Zöldpaprika	Gépsonka(1,6,7), Lotti csészés margarin, Ovis zsemle 33g/db[1, (3,6,7,8,11,12)], Fejes saláta	Trapista sajt (Ammarland)[7], Lotti csészés margarin, Ovis korpás zsemle 33g/db[1, (3,6,7,8,11,12)], Paradicsom	Lotti gyümölcs joghurt 125g[7], Ovis korpás kifli 33g/db[1,3,7,(6,11,12)]										
		Energia: 196,57 Kcal / 821,66 KJ		Energia: 255,36 Kcal / 1 067,40 KJ		Energia: 127,73 Kcal / 533,91 KJ		Energia: 215,47 Kcal / 900,66 KJ		Energia: 173,25 Kcal / 724,19 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		6,60 g	7,26 g	2,91 g	7,21 g	12,24 g	1,85 g	6,60 g	3,47 g	1,24 g	8,73 g	9,49 g	5,33 g	7,05 g	2,56 g	1,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,24 g	1,75 g	1,38 g	26,80 g	6,18 g	0,57 g	15,66 g	0,60 g	1,30 g	18,70 g	0,10 g	1,00 g	29,60 g	13,26 g	0,45 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Tízórai	Gyümölcs tea , Kenőmájas (Hentes) (1,6,7,10), Korpás kenyér [1,(3,5,6,7,8,11)], Jégcsap retek	Kakaó isk[7,(1)], Briós 95/db[1,3,7,(5,6,8,11,12)]	Gyümölcs tea , Zöldfűszeres vajkrém kg (Kemenesi)[7], Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Reszelt sárgarépa	Tej 2dl isk[7], Gabonapehely, kakaós [1]	Tej 2dl isk[7], Kacsamájas 105g [1,3,6,7,9], Zsemle 52g [1,(3,5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 276,36 Kcal / 1 155,18 KJ	Energia: 424,21 Kcal / 1 773,20 KJ	Energia: 225,41 Kcal / 942,21 KJ	Energia: 97,60 Kcal / 407,97 KJ	Energia: 223,55 Kcal / 934,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,00 g 10,15 g 3,76 g	14,37 g 8,08 g 3,14 g	4,48 g 2,49 g 2,72 g	6,60 g 3,04 g 1,83 g	11,41 g 6,49 g 2,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,76 g 14,27 g 1,51 g	72,80 g 27,75 g 0,24 g	41,07 g 14,33 g 1,03 g	11,00 g 9,98 g 0,26 g	32,89 g 12,69 g 0,99 g
Ebéd	Ebéd	Húsgombóclevés isk [1,3,9,(7,10)], Túrós gombóc [1,3,7, (5,6,8,9,11)], Tejföl 12 %[7], Porcukor	Csontleves isk7-10[1,3,9, (7,10,13)], Paradicsomos húsos káposzta [1], Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)]	Gombaleves /konz/ isk [1,3,7,9,(10,13)], Csirkepaprikás isk[1,7, (3,9,10)], Tészta köret isk [1,3,(13)]	Fokhagymakrémleves [1,7,12,(3,9,10)], Zsemle kocka[1,(13)], Rántott sertésszelet isk[1,3,7, (5,6,8,9,11)], Főtt rizs, Káposzta saláta isk	Zöldségleves mir.[1,3,9, (7,10,13)], Parajfőzelék isk[1,7,(3,5,6,8,11,12)], Burgonya sós féladag , Natúr sertéskaraj isk
		Energia: 731,02 Kcal / 3 055,66 KJ	Energia: 621,02 Kcal / 2 595,86 KJ	Energia: 740,67 Kcal / 3 096,00 KJ	Energia: 1 210,65 Kcal / 5 060,52 KJ	Energia: 715,42 Kcal / 2 990,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,60 g 25,80 g 8,79 g	25,20 g 32,03 g 8,19 g	34,12 g 37,50 g 9,42 g	41,63 g 56,36 g 12,19 g	35,99 g 30,29 g 5,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96,10 g 21,45 g 1,70 g	55,24 g 17,19 g 1,31 g	65,86 g 2,47 g 1,29 g	133,65 g 24,95 g 2,95 g	73,71 g 4,30 g 1,35 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Uzsonna	Párizsi (Hentes) (1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Paradicsom	Kárpát szalámi, Zsemle 52g[1,(3,5,6,7,8,11,12)], Zöldpaprika	Gépsonka(1,6,7), Lotti csészés margarin, Zsemle 52g[1,(3,5,6,7,8,11,12)], Fejes saláta	Trapista sajt (Ammarland)[7], Lotti csészés margarin, Korpás zsemle db[1,(7,11,12)], Paradicsom	Lotti gyümölcs joghurt 125g[7], Korpás kifli 52g/db[1,7,(3,5,6,8,11,12)]
		Energia: 218,26 Kcal / 912,33 KJ	Energia: 328,08 Kcal / 1 371,37 KJ	Energia: 175,68 Kcal / 734,34 KJ	Energia: 304,60 Kcal / 1 273,23 KJ	Energia: 212,50 Kcal / 888,25 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,80 g8,88 g3,58 g	10,43 g15,42 g1,52 g	9,59 g5,72 g1,43 g	11,72 g12,11 g6,90 g	6,35 g2,28 g1,20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25,82 g1,80 g1,58 g	39,27 g10,70 g0,71 g	24,38 g3,26 g1,74 g	29,16 g0,21 g1,43 g	30,90 g13,12 g0,22 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) iskolás	Tízórai	Gyümölcs tea , Kenőmájás (Hentes) (1,6,7,10), Korpás kenyér [1,(3,5,6,7,8,11)], Jégcsap retek	Kakaó[7,(1)], Briós 95/db [1,3,7,(5,6,8,11,12)]	Gyümölcs tea , Zöldfűszeres vajkrém kg (Kemenesi)[7], Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Reszelt sárgarépa	Tej 2dl[7], Gabonapehely, kakaós [1]	Tej 2dl[7], Kacsamájás 105g[1,3,6,7,9], Zsemle 52g[1,(3,5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 442,39 Kcal / 1 849,19 KJ	Energia: 424,21 Kcal / 1 773,20 KJ	Energia: 246,74 Kcal / 1 031,37 KJ	Energia: 97,60 Kcal / 407,97 KJ	Energia: 223,55 Kcal / 934,44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13,77 g13,05 g4,84 g	14,37 g8,08 g3,14 g	4,49 g2,49 g2,72 g	6,60 g3,04 g1,83 g	11,41 g6,49 g2,35 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64,30 g22,47 g2,49 g	72,80 g27,75 g0,24 g	46,22 g19,36 g1,03 g	11,00 g9,98 g0,26 g	32,89 g12,69 g0,99 g
	Ebéd	Húsgombóclevés [1,3,9, (7,10)], Túrós gombóc [1,3,7,(5,6,8,9,11)], Tejföl 12 % [7], Porcukor, Alma	Csontleves isk11-14 [1,3,9,(7,10,13)], Paradicsomos húsos káposzta [1], Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)]	Gombaleves [1,3,7,9, (10,13)], Csirkepaprikás [1,7,(3,9,10)], Tészta köret [1,3,(13)]	Fokhagymakrémleves [1,7,12,(3,9,10)], Zsemle kocka[1,(13)], Rántott sertésszelet [1,3,7, (5,6,8,9,11)], Főtt rizs, Káposzta saláta	Zöldségleves mir. [1,3,9, (7,10,13)], Parajfőzelék [1,7,(3,5,6,8,11,12)], Burgonya sós féladag , Natúr sertéskaraj
		Energia: 814,13 Kcal / 3 403,06 KJ	Energia: 717,26 Kcal / 2 998,15 KJ	Energia: 872,67 Kcal / 3 647,76 KJ	Energia: 1 463,49 Kcal / 6 117,39 KJ	Energia: 730,32 Kcal / 3 052,74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27,78 g30,25 g11,20 g	30,37 g39,78 g10,12 g	40,77 g43,59 g10,75 g	44,76 g77,25 g15,84 g	36,27 g35,32 g6,58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105,28 g22,04 g0,83 g	56,88 g17,59 g1,24 g	78,34 g2,63 g1,63 g	146,67 g25,97 g3,47 g	66,15 g5,18 g1,56 g



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Gyümölcs tea , Párizsi (Hentes)(1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)], Uborka(kígyó)	Karamell ovi[7], Kakaós kifli 40g/db[1,3,7, (5,6,8,10,11,12)]	Gyümölcs tea , Sajtkrém 50gr.[7], Félbarna kenyér [1,(3,5,7,8,10,12)], Paradicsom	Tej 2dl ovi[7], Cigánysonka(1,6,7), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)]	Gyümölcs tea , Körözött túró házi ovi[7], Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Lilahagyma
		Energia: 239,19 Kcal / 999,81 KJ	Energia: 231,71 Kcal / 968,55 KJ	Energia: 213,15 Kcal / 890,97 KJ	Energia: 250,05 Kcal / 1 045,21 KJ	Energia: 216,05 Kcal / 903,09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv7,13 g7,34 g2,90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10,40 g5,16 g2,36 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5,30 g4,29 g2,24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv14,66 g7,21 g3,13 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6,84 g3,87 g2,83 g
		SzénhidrátCukorSó34,35 g13,11 g1,44 g	SzénhidrátCukorSó35,59 g19,35 g0,88 g	SzénhidrátCukorSó37,04 g11,66 g1,05 g	SzénhidrátCukorSó30,11 g9,95 g2,02 g	SzénhidrátCukorSó37,12 g13,07 g0,85 g
	Ebéd	Gulyásleves ovi[9], Rizsfelfújít ovi[3,7], Erdeigyümölcs öntet (1,6,7,8,12), Alma	Reszelt tészta leves [1,3,9,(7,10)], Burgonya főzelék ovi[1,7], Sertés sült ovi, Félbarna kenyér [1,(3,5,7,8,10,12)]	Zellerkrémleves mir. ovi [1,7,9,(3,10)], Levesgyöngy[1,3,7], Rakott brokkoli bulgurral [1,7,(9)]	Daragaluska leves ovi [1,3,9], Panírozott halrudak ovi[1,4], Főtt rizs, Tartármártás[3,7,10, (1)]	Húsleves ovi[1,3,9, (7,10,13)], Gyümölcsmártás mir. ovi [1,7,(6,8,12)], Sült csirkemell ovi, Kuskusz [1]
		Energia: 774,08 Kcal / 3 235,65 KJ	Energia: 588,76 Kcal / 2 461,02 KJ	Energia: 691,33 Kcal / 2 889,76 KJ	Energia: 746,89 Kcal / 3 122,00 KJ	Energia: 525,01 Kcal / 2 194,54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv23,14 g25,91 g8,88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv22,70 g30,89 g10,31 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28,27 g29,72 g13,28 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19,29 g38,32 g6,65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv23,21 g20,43 g4,27 g
		SzénhidrátCukorSó110,46 g37,37 g0,61 g	SzénhidrátCukorSó53,35 g1,60 g0,92 g	SzénhidrátCukorSó81,34 g3,12 g0,96 g	SzénhidrátCukorSó79,41 g3,99 g1,83 g	SzénhidrátCukorSó60,38 g8,74 g1,36 g
	Uzsonna					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermekek (4-6 év) óvodás	Uzsonna	Kemenesi kefir 150 g[7], Ovis kifli 33g/db[1,7, (3,11,12)]			Löncs felvágott (Hentes) (6,7), Lotti csészés margarin, Ovis korpás zsemle 33g/db[1, (3,6,7,8,11,12)], Pritamin paprika			Sajtos kifli 45g[1,3,7, (5,6,8,11,12)], Mandarin			Vajkrém magyaros kg [7], Ovis zsemle 33g/db[1, (3,6,7,8,11,12)], Jégcsap rettek			Zabszelet 50g (Detki)[1, (3,5,6,7,8)], Alma		
		Energia: 140,20 Kcal / 586,04 KJ			Energia: 198,96 Kcal / 831,65 KJ			Energia: 162,99 Kcal / 681,30 KJ			Energia: 121,05 Kcal / 505,99 KJ			Energia: 264,79 Kcal / 1 106,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,35 g	3,11 g	1,55 g	3,30 g	9,38 g	3,55 g	5,20 g	1,60 g	0,39 g	3,85 g	3,13 g	1,98 g	3,95 g	9,50 g	0,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,35 g	6,01 g	0,13 g	20,26 g	1,71 g	1,09 g	30,90 g	1,39 g	0,54 g	17,49 g	2,59 g	0,60 g	38,95 g	10,90 g	0,38 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Tízórai	Gyümölcs tea , Párizsi (Hentes)(1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)], Uborka(kígyó)	Karamell isk[7], Kakaós kifli 40g/db[1,3,7, (5,6,8,10,11,12)]	Gyümölcs tea , Sajtkrém 50gr.[7], Félbarna kenyér [1,(3,5,7,8,10,12)], Paradicsom	Tej 2dl isk[7], Gépsonka (1,6,7), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér [1,(3,5,6,7,8,11)]	Gyümölcs tea , Körözött túró házi isk[7], Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Lilahagyma
		Energia: 258,61 Kcal / 1 080,99 KJ	Energia: 251,78 Kcal / 1 052,44 KJ	Energia: 214,09 Kcal / 894,90 KJ	Energia: 259,70 Kcal / 1 085,55 KJ	Energia: 217,60 Kcal / 909,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,32 g 8,95 g 3,56 g	10,40 g 5,16 g 2,36 g	5,39 g 4,31 g 2,26 g	14,70 g 6,90 g 3,28 g	6,91 g 3,86 g 3,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34,55 g 13,13 g 1,63 g	40,59 g 24,35 g 0,88 g	37,29 g 11,63 g 1,06 g	33,22 g 12,30 g 2,08 g	37,59 g 13,24 g 0,92 g
	Ebéd	Gulyásleves isk 7-10[9], Rizsfelfújt isk[3,7], Erdeigyümölcs öntet (1,6,7,8,12), Alma	Reszelt tészta leves [1,3,9,(7,10)], Burgonya főzelék isk[1,7], Sertés sült isk, Félbarna kenyér [1,(3,5,7,8,10,12)]	Zellerkrémleves mir. isk [1,7,9,(3,10)], Levesgyöngy[1,3,7], Rakott brokkoli bulgurral [1,7,(9)]	Daragaluska leves[1,3,9], Panírozott halrudak [1,4], Főtt rizs, Tartármárt/kész majonézből/isk[3,7,10,(1)]	Húsleves isk[1,3,9, (7,10,13)], Gyümölcsmártás mir. isk7 -10éves[1,7,(6,8,12)], Sült csirkemell 7-10 év diab., Kuskusz[1]
		Energia: 1 007,75 Kcal / 4 212,40 KJ	Energia: 795,63 Kcal / 3 325,73 KJ	Energia: 729,46 Kcal / 3 049,14 KJ	Energia: 882,00 Kcal / 3 686,76 KJ	Energia: 712,82 Kcal / 2 979,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,72 g 33,64 g 11,62 g	28,61 g 43,40 g 12,95 g	30,53 g 34,66 g 15,37 g	23,50 g 43,25 g 7,69 g	30,81 g 32,50 g 6,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		145,49 g 54,85 g 0,79 g	70,52 g 1,93 g 1,54 g	76,73 g 3,43 g 0,96 g	97,58 g 5,11 g 2,21 g	72,34 g 10,93 g 1,54 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Uzsonna	Kemenesi kefir 150 g[7], Kifli 42g[1,3,7, (5,8,11,12)]	Löncs felvágott (Hentes) (6,7), Lotti csészés margarin, Korpás zsemle db[1,(7,11,12)], Pritamin paprika	Sajtos kifli 45g[1,3,7, (5,6,8,11,12)], Mandarin	Vajkrém magyaros kg [7], Zsemle 52g[1, (3,5,6,7,8,11,12)], Jégcsap retek	Zabszelet 50g (Detki)[1, (3,5,6,7,8)], Alma
		Energia: 162,84 Kcal / 680,67 KJ	Energia: 282,58 Kcal / 1 181,18 KJ	Energia: 153,61 Kcal / 642,09 KJ	Energia: 184,56 Kcal / 771,46 KJ	Energia: 257,83 Kcal / 1 077,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov	Fehérje Zsír T.Zsírsov
		8,25 g 3,34 g 1,60 g	4,48 g 11,97 g 4,52 g	5,06 g 1,54 g 0,39 g	6,15 g 6,84 g 3,28 g	3,87 g 9,42 g 0,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24,57 g 6,22 g 0,17 g	31,23 g 2,35 g 1,54 g	28,94 g 1,39 g 0,54 g	27,45 g 6,50 g 0,87 g	37,55 g 10,90 g 0,38 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) iskolás	Tízórai	Gyümölcs tea , Párizsi (Hentes)(1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)], Uborka(kígyó)	Karamell[7], Kakaós kifli 40g/db[1,3,7, (5,6,8,10,11,12)]	Gyümölcs tea , Sajtkrém 50gr.[7], Félbarna kenyér [1,(3,5,7,8,10,12)], Paradicsom	Tej 2dl[7], Cigánysonka (1,6,7), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér [1,(3,5,6,7,8,11)]	Gyümölcs tea , Körözött [7], Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Lilahagyma
		Energia: 322,74 Kcal / 1 349,05 KJ	Energia: 223,68 Kcal / 934,98 KJ	Energia: 258,12 Kcal / 1 078,94 KJ	Energia: 327,88 Kcal / 1 370,54 KJ	Energia: 280,74 Kcal / 1 173,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,13 g 10,65 g 4,26 g	10,40 g 5,16 g 2,36 g	6,00 g 4,39 g 2,29 g	21,20 g 9,70 g 4,20 g	8,52 g 5,32 g 3,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44,48 g 18,79 g 1,98 g	33,60 g 17,36 g 0,88 g	47,14 g 16,98 g 1,21 g	37,10 g 12,88 g 2,90 g	48,11 g 18,91 g 1,04 g
	Ebéd	Gulyásleves isk 11-14[9, (1,3,7,10)], Rizsfelfújt [3,7], Erdeigyümölcs öntet (1,6,7,8,12)	Reszelt tészta leves [1,3,9,(7,10)], Burgonya főzelék [1,7], Sertés sült [1], Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)]	Zellerkrémleves mir. 11-14[1,7,9,(3,10)], Levesgyöngy[1,3,7], Rakott brokkoli bulgurral [1,7,(9)]	Daragaluska leves[1,3,9, (7,10)], Panírozott halrudak[1,4], Főtt rizs, Tartármártás 11-14 [3,7,10,(1)]	Húsleves [1,3,9, (7,10,13)], Gyümölcsmártás mir. 11-14[1,7,(6,8,12)], Sült csirkemell 11-14[1,7,(6,8,12)], Sült csirkemell 11-14[1,7,(6,8,12)], Kuskusz[1]
		Energia: 1 205,58 Kcal / 5 039,32 KJ	Energia: 781,88 Kcal / 3 268,26 KJ	Energia: 901,32 Kcal / 3 767,52 KJ	Energia: 1 028,25 Kcal / 4 298,09 KJ	Energia: 872,65 Kcal / 3 647,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,74 g 41,11 g 14,40 g	30,48 g 36,12 g 12,15 g	35,98 g 45,19 g 22,54 g	25,11 g 56,05 g 11,14 g	38,21 g 39,03 g 7,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		173,27 g 71,44 g 1,10 g	81,55 g 1,97 g 1,54 g	90,97 g 4,89 g 1,34 g	103,83 g 5,91 g 2,24 g	89,45 g 11,11 g 1,64 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) iskolás	Uzsonna	Kemenesi kefir 150 g[7], Kifli 42g[1,3,7, (5,8,11,12)]	Löncs felvágott (Hentes) (6,7), Lotti csészés margarin, Korpás zsemle db[1,(7,11,12)], Pritamin paprika	Sajtos kifli 45g[1,3,7, (5,6,8,11,12)], Mandarin	Vajkrém magyaros kg [7], Zsemle 52g[1, (3,5,6,7,8,11,12)], Jégcsap retek	Zabszelet 50g (Detki)[1, (3,5,6,7,8)], Alma
		Energia: 162,84 Kcal / 680,67 KJ	Energia: 307,68 Kcal / 1 286,10 KJ	Energia: 162,99 Kcal / 681,30 KJ	Energia: 173,01 Kcal / 723,18 KJ	Energia: 264,79 Kcal / 1 106,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,25 g 3,34 g 1,60 g	5,37 g 14,22 g 5,43 g	5,20 g 1,60 g 0,39 g	5,94 g 5,94 g 2,65 g	3,95 g 9,50 g 0,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24,57 g 6,22 g 0,17 g	31,55 g 2,47 g 1,74 g	30,90 g 1,39 g 0,54 g	26,85 g 5,90 g 0,84 g	38,95 g 10,90 g 0,38 g

.....
Élelmezési

.....
osztályvezető

.....
Tel.: 06/20/253-1034

.....
Vezető

.....
dietetikus

.....
kérhető a fenti telefonszámon.

.....
Gazdaságvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Tej 2dl ovi[7], Gépsonka (1,6,7), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér [1,(3,5,6,7,8,11)]	Tej 2dl ovi[7], Kalács kakaós 1kg[1, (3,5,6,7,8,11,12)]	Gyümölcs tea , Tonhalkrém[4], Ovis korpás zsemle 33g/db[1, (3,6,7,8,11,12)], Fejes saláta	Gyümölcs tea , Csirkemell sonka (Ahida) (6), Lotti csészés margarin, Ovis zsemle 33g/db[1,(3,6,7,8,11,12)], Reszelt sárgarépa
		Energia: 228,40 Kcal / 954,71 KJ	Energia: 219,50 Kcal / 917,51 KJ	Energia: 216,54 Kcal / 905,14 KJ	Energia: 181,23 Kcal / 757,54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11,90 g5,80 g2,69 g	8,80 g4,85 g2,05 g	4,89 g7,06 g2,54 g	7,46 g4,21 g1,27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30,67 g9,95 g1,78 g	35,05 g11,45 g0,43 g	27,94 g10,16 g0,68 g	26,16 g10,96 g1,25 g
	Ebéd	Nyírségi leves *mir. [1,7,9,(3,10)], Mákos metélt ovi[1,3,(13)], Mandarin	Vajgaluska leves[1,3,9, (7,10)], Vadasmártás+főtt marhaszelet[1,7,10], Spagetti[1,(13)]	Tejfölös zöldbaleves [1,3,7,(9,10,13)], Rizses hús(9), Cékla	Paradicsom leves ovi [1,3,9,(13)], Sajtos sertésszelet ovi[7, (1,3,9,10)], Burgonya petrezselymes 150 g, Fejes saláta ovi
		Energia: 685,45 Kcal / 2 865,18 KJ	Energia: 549,16 Kcal / 2 295,49 KJ	Energia: 808,57 Kcal / 3 379,82 KJ	Energia: 639,92 Kcal / 2 674,87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25,00 g30,62 g8,96 g	20,03 g27,76 g6,21 g	25,48 g40,67 g10,72 g	29,79 g30,75 g8,75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76,09 g5,49 g0,50 g	54,07 g1,10 g0,67 g	84,15 g3,56 g0,76 g	59,10 g18,44 g0,95 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00482) Gyermekek (7-10 év) iskolás	Tízórai	Tej 2dl isk[7], Gépsonka (1,6,7), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér [1,(3,5,6,7,8,11)]	Tejeskávé isk[1,7], Kalács kakaós 1kg[1, (3,5,6,7,8,11,12)]	Gyümölcs tea , Tonhalkrém[4], Korpás zsemle db[1,(7,11,12)], Fejes saláta	Gyümölcs tea , Csirkemell sonka (Ahida) (6), Lotti csészés margarin, Zsemle 52g[1, (3,5,6,7,8,11,12)], Reszelt sárgarépa
		Energia: 259,70 Kcal / 1 085,55 KJ	Energia: 336,38 Kcal / 1 406,07 KJ	Energia: 290,21 Kcal / 1 213,08 KJ	Energia: 231,77 Kcal / 968,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,70 g 6,90 g 3,28 g	12,83 g 6,87 g 3,08 g	6,79 g 8,76 g 3,11 g	10,74 g 6,71 g 1,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	33,22 g 12,30 g 2,08 g	55,64 g 27,02 g 0,60 g	37,85 g 10,24 g 1,01 g	34,83 g 13,69 g 1,69 g
		Nyírségi leves *mir. [1,7,9,(3,10)], Mákos metélt isk[1,3,(13)], Mandarin	Vajgaluska leves [1,3,9, (7,10)], Vadasmártás+főtt marhaszelet[1,7,10], Spagetti[1,(13)]	Tejfölös zöldbaleves [1,7,(3,9,10)], Rizses hús (9), Céklasaláta, csemege szeletelt(9,10)	Paradicsom leves isk [1,3,9,(13)], Sajtos sertésszelet isk7-10éves [7,(1,3,9,10)], Burgonya, petrezselymes isk, Fejes saláta isk
		Energia: 900,53 Kcal / 3 764,22 KJ	Energia: 724,69 Kcal / 3 029,20 KJ	Energia: 967,25 Kcal / 4 043,11 KJ	Energia: 880,80 Kcal / 3 681,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,48 g 42,21 g 11,73 g	25,70 g 37,72 g 7,29 g	29,63 g 50,63 g 13,31 g	36,89 g 41,31 g 12,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		97,00 g 15,48 g 0,59 g	69,60 g 5,04 g 0,81 g	97,29 g 8,69 g 1,36 g	87,67 g 35,11 g 0,97 g
	Uzsonna	Sajtkrém 50gr.[7], Korpás zsemle db[1,(7,11,12)], Uborka(kígyó)	Olasz felvágott (Hentes) (1,7), Lotti csészés margarin, Zsemle 52g[1, (3,5,6,7,8,11,12)], Pritamin paprika	Párizsi (Hentes) (1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Paradicsom	Milli krémtúró vanillias 90g[7], Korpás kifli 52g/db [1,7,(3,5,6,8,11,12)]
		Energia: 206,96 Kcal / 865,09 KJ	Energia: 241,50 Kcal / 1 009,47 KJ	Energia: 218,26 Kcal / 912,33 KJ	Energia: 257,80 Kcal / 1 077,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,89 g 4,69 g 2,20 g	10,28 g 11,62 g 3,80 g	7,80 g 8,88 g 3,58 g	8,99 g 3,15 g 1,55 g



(00483) Gyermek (11-14 év) iskolás			Szénhidrát 30,28 g			Cukor 0,21 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 26,85 g			Cukor 5,02 g	Só 1,60 g	Szénhidrát 25,82 g			Cukor 1,80 g	Só 1,58 g	Szénhidrát 37,80 g			Cukor 17,72 g	Só 0,23 g			
	Tízórai	Tej 2dl[7], Gépsonka (1,6,7), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér [1,(3,5,6,7,8,11)]						Tejeskávét 11-14[1,7], Kalács kakaós 1kg[1, (3,5,6,7,8,11,12)]						Gyümölcs tea , Tonhalkrém[4], Korpás zsemle db[1,(7,11,12)], Fejes saláta						Gyümölcs tea , Csirkemell sonka (Ahida) (6), Lotti csészés margarin, Zsemle 52g[1, (3,5,6,7,8,11,12)], Reszelt sárgarépa					
		Energia: 291,80 Kcal / 1 219,72 KJ						Energia: 358,88 Kcal / 1 500,12 KJ						Energia: 340,14 Kcal / 1 421,79 KJ						Energia: 265,50 Kcal / 1 109,79 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje		Zsír	T.Zsír		Fehérje		Zsír	T.Zsír		Fehérje		Zsír	T.Zsír						
		16,60 g	7,35 g	3,46 g		14,43 g		7,62 g	3,53 g		9,26 g		10,84 g	3,86 g		12,25 g		7,31 g	1,62 g						
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só				
		38,03 g			12,88 g	2,49 g	57,99 g			29,37 g	0,66 g	43,00 g			15,27 g	1,14 g	40,22 g			18,82 g	1,92 g				
	Ebéd	Nyírségi leves *mir. [1,7,9,(3,10)], Mákos metélt 11-14[1,3,(13)], Mandarin						Vajgaluska leves[1,3,9, (7,10)], Vadasmártás+főtt marhaszelet[1,7,10], Spagetti[1,(13)]						Tejfölös zöldbableves [1,7,(3,9,10)], Rizses hús (9), Céklasaláta, csemege szeletelt(9,10)						Paradicsom leves[1,3,9, (13)], Sajtos sertésszelet [7,(1,3,9,10)], Burgonya petrezselymes 200 g, Fejes saláta (negyed)					
		Energia: 971,52 Kcal / 4 060,95 KJ						Energia: 1 034,02 Kcal / 4 322,20 KJ						Energia: 1 066,17 Kcal / 4 456,59 KJ						Energia: 935,38 Kcal / 3 909,89 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír		Fehérje		Zsír	T.Zsír		Fehérje		Zsír	T.Zsír		Fehérje		Zsír	T.Zsír						
		35,18 g	40,50 g	12,99 g		33,73 g		52,77 g	11,41 g		30,46 g		59,51 g	14,50 g		38,70 g		43,32 g	12,37 g						
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só				
		114,83 g			15,93 g	0,66 g	104,53 g			12,06 g	1,47 g	101,18 g			10,41 g	1,69 g	94,56 g			34,52 g	1,36 g				
	Uzsonna																								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00483) Gyermek (11-14 év) iskolás	Uzsonna	Sajtkrém 50gr.[7], Korpás zsemle db[1,(7,11,12)], Uborka(kígyó)	Olasz felvágott (Hentes) (1,7), Lotti csészés margarin, Zsemle 52g[1,(3,5,6,7,8,11,12)], Pritamin paprika	Párizsi (Hentes) (1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Paradicsom	Milli krémtúró vanilliás 90g[7], Korpás kifli 52g/db [1,7,(3,5,6,8,11,12)]
		Energia: 206,96 Kcal / 865,09 KJ	Energia: 241,50 Kcal / 1 009,47 KJ	Energia: 260,46 Kcal / 1 088,72 KJ	Energia: 257,80 Kcal / 1 077,60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2,89 g4,69 g2,20 g	10,28 g11,62 g3,80 g	9,50 g10,56 g4,27 g	8,99 g3,15 g1,55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30,28 g0,21 g0,99 g	26,85 g5,02 g1,60 g	30,70 g2,17 g1,92 g	37,80 g17,72 g0,23 g

.....

Élelmezési osztályvezető

Vezető dietetikus

Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Ételféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől kérhető a fenti telefonszámon.

Heti étlap 2026.10.26. - 2026.10.30.															
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek	
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Gyümölcs tea , Zöldfűszeres vajkrém kg (Kemenesi)[7], Ovis korpás kifli 33g/db[1,3,7, (6,11,12)], Reszelt sárgarépa			Kakaó ovi[7,(1)], Mini kuglóf kakaós 45g[1,3,7, (6,11,12)]			Tej 2dl ovi[7], Párizsi (Hentes)(1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Ovis korpás kifli 33g/db[1,3,7, (6,11,12)]			Tej 2dl ovi[7], Csirkemell sonka (Ahida)(6), Lotti csészés margarin, Ovis korpás kifli 33g/db[1,3,7, (6,11,12)]			Gyümölcs tea , Tojáskrém ovi[3,10], Ovis korpás zsemle 33g/db[1, (3,6,7,8,11,12)], Uborka (kígyó)	
		Energia: 208,28 Kcal / 870,61 KJ			Energia: 270,08 Kcal / 1 128,93 KJ			Energia: 234,75 Kcal / 981,26 KJ			Energia: 213,45 Kcal / 892,22 KJ			Energia: 279,28 Kcal / 1 167,39 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		5,15 g	2,89 g	2,10 g	10,19 g	5,83 g	2,58 g	11,40 g	10,23 g	4,24 g	12,60 g	7,23 g	2,71 g	5,07 g	13,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
		36,00 g	12,61 g	0,73 g	44,70 g	24,61 g	0,44 g	23,39 g	7,96 g	1,14 g	23,57 g	8,11 g	1,26 g	28,64 g	10,26 g
	Ebéd	Karálbéleves mir. ovi [1,3,(7,9,10,13)], Spenótos csirkés penne [1,3,7,(13)], Alma			Húsleves ovi[1,3,9, (7,10,13)], Kelkáposzta főzelék ovi[1], Sertés sült ovi, Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)]			Fahéjas szilvaleves[1,7], Borsos tokány ovi(9), Főtt rizs, Csemege uborka[10, (9)]			Karfiolleves mir. [1,3,7, (13)], Bolognai spagetti +Reszelt sajt[1,7,(13)]			Reszelt tészta leves [1,3,9,(7,10)], Lencsefőzelék[1,7,10], Csirkepörkölt mellből ovi (9), Tea ovi	
		Energia: 546,07 Kcal / 2 282,57 KJ			Energia: 673,95 Kcal / 2 817,11 KJ			Energia: 683,91 Kcal / 2 858,74 KJ			Energia: 774,57 Kcal / 3 237,70 KJ			Energia: 465,21 Kcal / 1 944,58 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		32,60 g	14,11 g	4,68 g	27,72 g	35,44 g	8,75 g	19,27 g	38,76 g	11,30 g	30,24 g	45,73 g	14,24 g	29,90 g	17,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
		71,33 g	4,92 g	0,83 g	59,08 g	2,41 g	1,24 g	62,99 g	7,35 g	1,86 g	59,13 g	5,63 g	1,15 g	46,52 g	1,03 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermekek (4-6 év) óvodás	Uzsonna	Löncs felvágott (Hentes) (6,7), Lotti csészés margarin, Ovis zsemle 33g/db[1,(3,6,7,8,11,12)], Paradicsom			Lotti gyümölcs joghurt 125g[7], Ovis korpás kifli 33g/db[1,3,7,(6,11,12)]			Pöttyös túró Rudi 30g [6,7,(1,5,8)], Alma			Padlizsánkrém[3,7,10, (1)], Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Fejes saláta			Pizzás csiga 50g/db [1,3,7,12,(6,8,11)], Alma		
		Energia: 182,04 Kcal / 760,93 KJ			Energia: 173,25 Kcal / 724,19 KJ			Energia: 136,79 Kcal / 571,78 KJ			Energia: 157,08 Kcal / 656,59 KJ			Energia: 187,29 Kcal / 782,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,87 g	9,22 g	3,55 g	7,05 g	2,56 g	1,18 g	0,40 g	4,90 g	3,90 g	3,85 g	5,24 g	1,47 g	3,90 g	1,70 g	0,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		17,05 g	0,95 g	1,16 g	29,60 g	13,26 g	0,45 g	19,00 g	11,00 g	0,04 g	22,13 g	3,12 g	0,82 g	38,50 g	6,35 g	1,91 g

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől
kérhető a fenti telefonszámon.

