

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Tea ovi, Fokhagymás felvágott[1,6,7], Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Tea ovi, Kenőmájás (1,6,7,10), Korpás kenyér [1], Lilahagyma	Kakaó ovi[7,(1)], Margarin Light(7), Kifli ovis 33g	Gyümölcs tea , Diákcsemege[5,8], Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Uborka(kígyó)	Gyümölcs tea , Tonhalkrém[4,7,(6)], Korpás kenyér[1]
		Energia: 144,72 Kcal / 604,93 KJ	Energia: 124,63 Kcal / 520,95 KJ	Energia: 138,33 Kcal / 578,22 KJ	Energia: 217,05 Kcal / 907,27 KJ	Energia: 179,86 Kcal / 751,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,75 g 12,30 g 4,15 g	9,64 g 8,94 g 4,28 g	5,30 g 4,92 g 2,02 g	8,91 g 12,84 g 1,74 g	11,94 g 12,51 g 3,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	28,99 g 5,00 g 1,89 g	30,64 g 5,42 g 1,33 g	18,06 g 9,99 g 0,33 g	45,26 g 9,99 g 0,64 g	33,98 g 10,21 g 1,00 g
		Csirkeaguleves [1,3,9], Rizsfelfűjt ovi[3,7], Erdeigyümölcs öntet (1,6,7,8,12)	Májgaluska leves ovi[1,3, (7)], Burgonya főzelék ovi [1,7], Sertés pörkölt ovi, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Fejtett bableves mir. ovi [1,3,7,9], Tarhonyáshús ovi[1,3], Csemege uborka [10]	Zellerkrémleves mir. ovi [1,7,9], Zsemle kocka, Gyros tál[3,7,10,(1,6,11)], Főtt rizs	Zöldségleves mir. [1,3,9], Zöldborsófőzelék mir. ovi [1,7], Sült csirkecomb ovi, Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 664,94 Kcal / 2 779,45 KJ	Energia: 693,19 Kcal / 2 897,53 KJ	Energia: 835,74 Kcal / 3 493,39 KJ	Energia: 599,27 Kcal / 2 504,95 KJ	Energia: 483,88 Kcal / 2 022,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30,52 g 12,68 g 3,88 g	31,14 g 38,45 g 9,68 g	31,88 g 39,34 g 9,12 g	26,13 g 19,65 g 5,40 g	35,42 g 22,10 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105,99 g 30,02 g 2,11 g	73,55 g 0,88 g 3,37 g	87,46 g 0,86 g 2,31 g	78,22 g 0,75 g 3,85 g	54,42 g 3,04 g 5,49 g
	Uzsonna	Házi sajtkrém ovi[7,(1)], Zsemle[1], Jégcsap retek	Méz, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Gyümölcs joghurt db[7, (1)], Kifli ovis 33g	Trapista sajt[7,(1)], Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Őszibarack
		Energia: 142,29 Kcal / 594,77 KJ	Energia: 87,68 Kcal / 366,50 KJ	Energia: 95,77 Kcal / 400,32 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 175,15 Kcal / 732,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,00 g 13,03 g 5,61 g	4,72 g 3,06 g 0,71 g	9,32 g 9,03 g 2,89 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	13,65 g 11,59 g 6,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31,80 g 0,00 g 1,48 g	39,65 g 16,20 g 0,62 g	23,63 g 0,00 g 1,37 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	32,93 g 0,00 g 1,36 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00487) Gyermek(4-6év)Tejfehérje allergia	Ebéd	Csirkeraguleves [1,3,9], Rizsfelfújt ovi[3,(7)], Erdegyümölcs öntet (1,6,7,8,12)	Májgaluska leves ovi[1,3, (7)], Burgonya főzelék ovi [1,7], Sertés pörkölt ovi, Zsemle (vizes)[6,11]	Fejtett bableves mir. ovi [1,3,9], Tarhonyás hús ovi [1,3], Csemege uborka [10]	Zellerkrémleves mir. ovi [1,9], Zsemle kocka, Gyros tál[3,7,10,(1,6,11)], Főtt rizs	Zöldségleves mir. [1,3,9], Zöldborsófőzelék mir.[1], Sült csirkecomb ovi, Zsemle (vizes)[6,11]
		Energia: 592,14 Kcal / 2 475,15 KJ	Energia: 693,19 Kcal / 2 897,53 KJ	Energia: 810,14 Kcal / 3 386,39 KJ	Energia: 540,51 Kcal / 2 259,33 KJ	Energia: 454,99 Kcal / 1 901,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25,42 g 10,43 g 2,66 g	31,64 g 41,54 g 9,73 g	31,32 g 37,14 g 7,89 g	25,61 g 13,65 g 2,02 g	34,18 g 24,44 g 3,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98,04 g 30,02 g 1,91 g	76,87 g 2,63 g 3,27 g	86,60 g 0,00 g 2,31 g	77,62 g 0,75 g 3,83 g	53,99 g 3,79 g 5,32 g
						

.....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Ételféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás ételmezésvezetőtől kérhető a fenti telefonszámon.

Heti étlap 2026.08.10. - 2026.08.14.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Gyümölcs tea , Kárpát szalámi[5,8], Margarin Light(7), Korpás kenyér [1], Pritamin paprika			Gyümölcs tea , Tojáskrém ovi[3,10, (7,12)], Korpás kenyér[1], Uborka(kígyó)			Gyümölcs tea , Párizsi (1,6,7,10), Margarin Light (7), Zsemle rozsos ovi[1]			Kakaó ovi[7,(1)], Briós [1,3,7]			Tej 2dl ovi[7], Turista felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]		
		Energia: 219,40 Kcal / 917,09 KJ			Energia: 198,90 Kcal / 831,40 KJ			Energia: 128,17 Kcal / 535,75 KJ			Energia: 498,91 Kcal / 2 085,44 KJ			Energia: 166,49 Kcal / 695,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,97 g	12,90 g	1,74 g	9,48 g	15,17 g	3,88 g	6,80 g	8,37 g	2,77 g	15,37 g	11,46 g	5,05 g	14,63 g	11,01 g	4,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45,65 g	9,99 g	0,63 g	35,19 g	9,99 g	1,80 g	24,94 g	9,99 g	1,14 g	82,99 g	26,01 g	1,09 g	31,46 g	0,00 g	1,66 g
	Ebéd	Frankfurti leves ovi[1,7,9, (6,10)], Köményes kifli [1,3,7]			Zöldségleves mir. [1,3,9], Zöldbabfőzelék mir. ovi [1,7], Sertés pörkölt ovi, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Húsleves ovi[1,3,9], Spenótos csirkés penne [1,3,7], Dinnye			Paradicsom leves ovi [1,3,9], Párizsi csirkemell ovi[1,3,7], Főtt rizs, Uborka saláta (friss) ovi			Vajgaluska leves[1,3,9, (7)], Finomfőzelék mir. ovi[1,7], Sült virsli ovi (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]		
		Energia: 531,96 Kcal / 2 223,59 KJ			Energia: 789,77 Kcal / 3 301,24 KJ			Energia: 514,61 Kcal / 2 151,07 KJ			Energia: 1 030,25 Kcal / 4 306,45 KJ			Energia: 523,20 Kcal / 2 186,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,46 g	30,28 g	9,68 g	33,10 g	41,61 g	10,78 g	34,50 g	13,61 g	4,23 g	32,27 g	53,95 g	6,50 g	46,26 g	38,28 g	9,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48,31 g	0,68 g	3,49 g	88,63 g	0,06 g	3,96 g	63,25 g	0,04 g	2,04 g	102,65 g	19,98 g	5,25 g	190,63 g	5,01 g	11,79 g
	Uzsonna	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)], Alma			Sárgabaracklekvár(12), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]			Ivójoghurt, Kifli mini rozsos 33 g[1]			Sertés májkrém 65 g (1,6,7,10), Zsemle rozsos ovi[1], Paradicsom			Kockasajt 8 db-os[7,(1)], Kifli mini rozsos 33 g[1]		
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 74,77 Kcal / 312,54 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 94,84 Kcal / 396,43 KJ			Energia: 60,25 Kcal / 251,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,80 g	10,47 g	2,53 g	4,72 g	3,06 g	0,71 g	3,20 g	0,46 g	-0,96 g	7,92 g	7,45 g	2,41 g	6,54 g	5,46 g	3,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,13 g	0,00 g	0,14 g	36,35 g	12,90 g	0,63 g	14,57 g	0,00 g	0,33 g	17,72 g	0,00 g	0,94 g	14,97 g	0,00 g	0,89 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Uzsonna					

.....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Ételféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől kérhető a fenti telefonszámon.



		hétfő	kedd	szerda
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Tea ovi, Olasz felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Kakaó ovi[7,(1)], Fonott kismákos	Tej 2dl ovi[7], Húskenyér (1,6,7,10), Korpás kenyér [1], Jégcsap retek
		Energia: 144,72 Kcal / 604,93 KJ	Energia: 116,08 Kcal / 485,21 KJ	Energia: 141,13 Kcal / 589,92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8,75 g12,30 g4,15 g	5,29 g2,47 g0,35 g	13,66 g8,35 g3,32 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	28,99 g5,00 g1,89 g	18,05 g9,99 g0,20 g	32,11 g0,00 g1,41 g
		Gulyásleves ovi[9], Aranygaluska[1,3,7], Vaníliásodó ovi[1,7]	Reszelt tészta leves [1,3,9], Töltött paprika ovi [1,3,9], Burgonya sós féladag	Gyümölcsleves mir. ovi [1,7,(6,8,12)], Rizses hús, Csemege uborka[10]
		Energia: 881,97 Kcal / 3 686,63 KJ	Energia: 575,26 Kcal / 2 404,59 KJ	Energia: 768,03 Kcal / 3 210,37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	Uzsonna	30,94 g40,96 g12,32 g	21,48 g33,57 g8,13 g	22,64 g35,03 g9,07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		96,51 g24,07 g1,57 g	46,03 g5,01 g3,41 g	88,89 g8,42 g2,75 g
		Kefir poharas [7], Kifli[1]	Sajtkrém 50gr.[7,(1)], Zsemle rozsos ovi[1], Paradicsom	Kifli ovis 33g, Kockasajt 8 db-os[7,(1)], Alma
		Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 11,61 Kcal / 48,53 KJ	Energia: 95,04 Kcal / 397,27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9,62 g0,41 g0,19 g	3,70 g0,90 g0,26 g	3,74 g5,40 g1,97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26,30 g0,00 g0,91 g	15,97 g0,00 g0,36 g	7,40 g0,00 g0,57 g



.....

Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető	dietetikus	
Tel.: 06/20/253-1034		

Ételféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől
kérhető a fenti telefonszámon.



Heti étlap 2026.08.24. - 2026.08.28.																	
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Gyümölcs tea , Kenőmájás(1,6,7,10), Zsemle rozsos ovi[1], Zöldpaprika			Kakaó ovi[7,(1)], Margarin Light(7), Kifli mini rozsos 33 g[1]			Gyümölcs tea , Gyümölcsös túrókrém[7], Kifli ovis 33g			Gyümölcs tea , Löncs felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér [1], Pritamin paprika			Tej 2dl ovi[7], Házi szalámi krém 4-6(1,6,7), Korpás kenyér[1]			
		Energia: 142,52 Kcal / 595,73 KJ			Energia: 160,58 Kcal / 671,22 KJ			Energia: 116,82 Kcal / 488,31 KJ			Energia: 148,83 Kcal / 622,11 KJ			Energia: 251,81 Kcal / 1 052,57 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8,35 g	8,86 g	3,84 g	8,50 g	7,83 g	2,72 g	5,22 g	3,22 g	0,76 g	9,16 g	9,75 g	3,15 g	13,19 g	21,06 g	6,98 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25,86 g	9,99 g	1,16 g	32,65 g	9,99 g	0,80 g	16,42 g	15,00 g	0,01 g	35,25 g	9,99 g	1,46 g	31,53 g	0,00 g	1,89 g		
	Ebéd	Legényfogó leves [1,7], Gránátos kocka ovi[1,3], Csemege uborka[10]			Húsgombóclevés ovi [1,3,9], Sós kamártás mir. ovi[1,7], Burgonya sós féladag , Főtt tojás ovi[3]			Zellerkrémleves mir. ovi [1,7,9], Zsemle kocka, Csőben s.zöldséges cs.mell [1,3,7], Főtt rizs			Kertészleves [1,3,9], Rántott sertésszelet ovi [1,3,7], Burgonya petrezselymes fel.70fel., Káposzta saláta			Húsleves ovi[1,3,9], Sárgaborsó főzelék ovi[1], Sertés pörkölt ovi, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			
		Energia: 763,19 Kcal / 3 190,13 KJ			Energia: 362,61 Kcal / 1 515,71 KJ			Energia: 849,61 Kcal / 3 551,37 KJ			Energia: 1 128,21 Kcal / 4 715,92 KJ			Energia: 732,59 Kcal / 3 062,23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		31,07 g	33,96 g	5,04 g	18,97 g	23,96 g	6,00 g	33,56 g	38,38 g	10,46 g	37,45 g	49,51 g	7,33 g	39,48 g	34,90 g	8,17 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		82,30 g	0,69 g	6,19 g	16,31 g	2,01 g	3,16 g	90,92 g	0,05 g	4,42 g	130,20 g	14,99 g	7,19 g	83,91 g	0,04 g	2,99 g	
		Uzsonna	Gyümölcs joghurt db[7, (1)], Kifli[1]			Sajtkrém 50gr.[7,(1)], Korpás kenyér[1], Alma			Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Paradicsom			Gyümölcslé 0,2l-es, Kifli, kakaós[1,3,7]			Lapka sajt[7,(1)], Margarin Light(7), Zsemle rozsos ovi[1]		
			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 102,60 Kcal / 428,87 KJ			Energia: 61,98 Kcal / 259,08 KJ			Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 KJ			Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ		
	Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8,41 g		6,00 g	3,21 g	7,20 g	5,03 g	2,09 g	10,04 g	3,96 g	0,99 g	5,81 g	2,60 g	1,49 g	9,99 g	11,82 g	6,68 g	
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	39,55 g		22,45 g	0,80 g	35,98 g	0,00 g	0,81 g	25,91 g	0,00 g	1,26 g	48,45 g	0,00 g	0,77 g	15,06 g	0,00 g	0,95 g	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 	 	  	  	 

.....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Ételféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől kérhető a fenti telefonszámon.

