

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Tea ovi, Házi sajtkrém ovi[7,(1)], Zsemle rozsos ovi[1], Uborka(kígyó)	Kakaó ovi[7,(1)], Briós [1,3,7]	Tea ovi, Sárgabaracklekvár(12), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Tea ovi, Körözött túró házi ovi[7], Korpás kenyér [1], Paradicsom	Tej 2dl ovi[7], Mexikói felvágott, Margarin Light (7), Zsemle[1]
		Energia: 163,48 Kcal / 683,35 KJ	Energia: 498,91 Kcal / 2 085,44 KJ	Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ	Energia: 117,40 Kcal / 490,73 KJ	Energia: 95,05 Kcal / 397,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,06 g 13,11 g 5,51 g	15,37 g 11,46 g 5,05 g	5,61 g 3,18 g 0,71 g	13,46 g 5,31 g 2,57 g	10,19 g 5,08 g 2,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	20,89 g 5,00 g 0,94 g	82,99 g 26,01 g 1,09 g	40,04 g 11,45 g 0,72 g	33,20 g 5,43 g 1,31 g	38,74 g 0,00 g 1,18 g
		Gulyásleves ovi[9], Barackos gombóc[1]	Húsleves ovi[1,3,9], Parajfőzelék ovi[1,7], Főtt burgonya ovi, Főtt tojás ovi[3]	Zellerkrémleves mir. ovi [1,7,9], Zsemle kocka, Csirkepaprikás ovi[1,7], Tészta köret ovi[1,3]	Paradicsom leves ovi [1,3,9], Sajtós sertésszelet ovi[7,(1)], Bulgur[1], Csemege uborka[10]	Reszelt tészta leves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék ovi[1], Sertés sült ovi, Félbarna kenyér[1, (6,7)]
		Energia: 628,98 Kcal / 2 629,14 KJ	Energia: 364,73 Kcal / 1 524,57 KJ	Energia: 610,23 Kcal / 2 550,76 KJ	Energia: 955,83 Kcal / 3 995,37 KJ	Energia: 612,66 Kcal / 2 560,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19,19 g 23,16 g 5,45 g	17,37 g 18,03 g 3,06 g	29,99 g 27,11 g 7,45 g	38,44 g 45,50 g 9,77 g	28,81 g 39,72 g 9,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		82,48 g 9,99 g 1,39 g	38,43 g 0,04 g 2,04 g	60,42 g 0,92 g 3,73 g	103,10 g 10,90 g 7,93 g	59,73 g 0,01 g 4,13 g
	Uzsonna	Krémtúró vanilliás[7,(1)], Kifli ovis 33g	Sertésmájkrém 65 g (1,6,7,10), Zsemle rozsos ovi[1], Zöldpaprika	Vajkrém magyaros kg [7], Félbarna kenyér[1, (6,7)], Pritamin paprika	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)], Alma	Kifli ovis 33g, Sajtkrém 50gr.[7,(1)], Zöldpaprika
		Energia: 228,53 Kcal / 955,26 KJ	Energia: 94,15 Kcal / 393,55 KJ	Energia: 13,48 Kcal / 56,35 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 56,30 Kcal / 235,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,10 g 10,68 g 5,72 g	7,98 g 7,48 g 2,40 g	5,31 g 1,39 g 0,54 g	4,80 g 10,47 g 2,53 g	2,33 g 3,91 g 2,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19,32 g 19,32 g 0,04 g	17,42 g 0,00 g 0,94 g	27,09 g 0,00 g 1,00 g	30,13 g 0,00 g 0,14 g	2,94 g 0,00 g 0,30 g



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



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Tea ovi, Gépsonka (1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1], Uborka(kígyó)	Tejeskávé ovi[1,7], Fonott kismákos	Tea ovi, Házi szalámi krém 4-6(1,6,7), Korpás kenyér[1]	Tea ovi, Kenőmájás (1,6,7,10), Korpás kenyér [1], Paradicsom	Tej 2dl ovi[7], Méz, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 94,80 Kcal / 396,26 KJ	Energia: 138,10 Kcal / 577,26 KJ	Energia: 201,04 Kcal / 840,35 KJ	Energia: 91,72 Kcal / 383,39 KJ	Energia: 160,48 Kcal / 670,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,17 g 4,99 g 1,54 g	6,82 g 3,00 g 1,63 g	8,09 g 18,81 g 5,76 g	7,18 g 6,09 g 2,57 g	8,89 g 5,19 g 1,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36,87 g 5,00 g 1,33 g	20,79 g 9,99 g 0,27 g	29,03 g 5,00 g 1,70 g	25,46 g 5,00 g 0,95 g	42,91 g 16,20 g 0,72 g
	Ebéd	Bakonyi betyárleves[1,7], Mákos metélt ovi[1,3], Mandarin	Daragaluska leves ovi [1,3,9], Finomfőzelék mir. ovi[1,7], Sült csirkecomb ovi, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Fejttett bableves mir. ovi [1,3,7,9], Hentes tokány ovi[1,10,(6,7)], Tészta köret ovi[1,3]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Panírozott halrudak ovi [4], Főtt rizs, Tartármártás[3,7,10, (1,12)]	Zöldségleves mir. [1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Sertés pörkölt ovi, Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 717,03 Kcal / 2 997,19 KJ	Energia: 464,81 Kcal / 1 942,91 KJ	Energia: 811,87 Kcal / 3 393,62 KJ	Energia: 904,87 Kcal / 3 782,36 KJ	Energia: 686,32 Kcal / 2 868,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,13 g 33,03 g 9,55 g	32,86 g 22,27 g 3,72 g	31,37 g 41,03 g 10,37 g	25,25 g 50,25 g 8,38 g	36,29 g 35,02 g 7,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78,52 g 6,94 g 1,73 g	51,73 g 5,00 g 6,06 g	78,23 g 0,86 g 2,12 g	86,09 g 8,49 g 0,81 g	81,46 g 0,69 g 5,03 g
	Uzsonna	Gyümölcs joghurt db[7, (1)], Kifli ovis 33g	Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Zöldfűszeres vajkrém, Zsemle rozsos ovi[1], Zöldpaprika	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Sajtos turista, Margarin Light(7), Zsemle[1], Jégcsap retek
		Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 22,25 Kcal / 93,01 KJ	Energia: 5,88 Kcal / 24,58 KJ	Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ	Energia: 26,62 Kcal / 111,27 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5,59 g 5,79 g 3,13 g		4,91 g 2,95 g 0,82 g	3,56 g 0,55 g 0,04 g	5,82 g 25,72 g 6,79 g	5,45 g 2,86 g 0,81 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22,45 g 22,45 g 0,49 g	26,16 g 0,00 g 1,13 g	15,47 g 0,00 g 0,33 g	28,86 g 0,00 g 2,27 g	31,45 g 0,00 g 1,02 g	



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



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00487) Gyermek(4- 6év)Tejfehérje allergia	Ebéd	Bakonyi betyárleves[1], Mákos metélt ovi[1,3], Mandarin			Daragaluska leves ovi [1,3,9], Finomfőzelék mir. ovi[1], Sült csirkecomb ovi, Zsemle (vizes)[6,11]			Fejtett bableves mir. ovi [1,3,9], Hentes tokány ovi [1,10,(6,7)], Tészta köret ovi[1,3]			Fahéjas szilvaleves[1, (7)], Panírozott halrudak ovi[4], Főtt rizs, Tartármártás (vega)[10, (12)]			Zöldségleves mir. [1,3,9], Lencsefőzelék[1,10,(12)], Sertés pörkölt ovi, Zsemle (vizes)[6,11]		
		Energia: 650,04 Kcal / 2 717,17 KJ			Energia: 435,69 Kcal / 1 821,18 KJ			Energia: 786,27 Kcal / 3 286,61 KJ			Energia: 648,07 Kcal / 2 708,93 KJ			Energia: 667,12 Kcal / 2 788,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,73 g	28,02 g	6,77 g	31,32 g	24,46 g	3,28 g	30,81 g	38,83 g	9,14 g	23,95 g	23,11 g	3,22 g	35,39 g	36,36 g	7,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74,63 g	5,00 g	1,73 g	51,87 g	6,75 g	5,88 g	77,37 g	0,00 g	2,12 g	84,57 g	6,99 g	0,76 g	78,90 g	1,79 g	4,73 g
 			   			   			   			   				
			 			 			 			  				

.....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Ételféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől kérhető a fenti telefonszámon.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Tea ovi, Kenőmájas (1,6,7,10), Kifli ovis 33g	Karamell ovi[7], Korpás szilvás leveles	Tea ovi, Füstölt sajt, Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea ovi, Liba májas 65g, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Pritamin paprika	Tej 2dl ovi[7], Löncs felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 116,71 Kcal / 487,85 KJ	Energia: 117,14 Kcal / 489,65 KJ	Energia: 44,28 Kcal / 185,09 KJ	Energia: 27,91 Kcal / 116,66 KJ	Energia: 173,79 Kcal / 726,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,77 g 8,31 g 3,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,03 g 3,21 g 1,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,91 g 2,95 g 0,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,26 g 0,59 g 0,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,88 g 11,91 g 4,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 5,54 g 5,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 18,45 g 5,00 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 31,61 g 5,00 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 32,50 g 5,00 g 1,01 g	Szénhidrát Cukor Só 32,00 g 0,00 g 1,66 g
	Ebéd	Gulyásleves ovi[9], Ízes derelye [1], Alma	Csontleves ovi[1,3,9], Paradicsom mártás ovi [1,9], Sertés sült ovi, Burgonya sós féladag	Reszelt tészta leves [1,3,9], Spenótos csirkés penne[1,3,7]	Fokhagymakrémleves [1], Zsemle kocka, Búbos szelet[1,3,7], Burgonyapüré ovi[7], Csemege uborka[10]	Rántott lev. ovi[1], Zöldborsófőzelék mir. ovi [1,7], Csirkevagdalt[1,3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 588,39 Kcal / 2 459,47 KJ	Energia: 512,32 Kcal / 2 141,50 KJ	Energia: 558,67 Kcal / 2 335,24 KJ	Energia: 646,69 Kcal / 2 703,16 KJ	Energia: 483,09 Kcal / 2 019,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,62 g 17,50 g 4,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,01 g 35,09 g 8,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,49 g 17,09 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,18 g 38,94 g 9,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,23 g 29,09 g 4,23 g
		Szénhidrát Cukor Só 83,44 g 0,00 g 1,71 g	Szénhidrát Cukor Só 29,67 g 10,01 g 3,72 g	Szénhidrát Cukor Só 66,01 g 0,01 g 3,02 g	Szénhidrát Cukor Só 60,62 g 0,02 g 5,95 g	Szénhidrát Cukor Só 55,78 g 3,01 g 3,63 g
	Uzsonna	Krémtúró vanilliás[7,(1)], Kifli mini rozsos 33 g[1]	Csirkemell sonka(1,6,7), Zsemle rozsos ovi[1], Margarin Light(7), Uborka (kígyó)	Párizsi(1,6,7,10), Margarin Light(7), Zsemle [1], Paradicsom	Méz, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Zabrudai, Mandarin
		Energia: 228,53 Kcal / 955,26 KJ	Energia: 58,94 Kcal / 246,37 KJ	Energia: 92,78 Kcal / 387,82 KJ	Energia: 87,68 Kcal / 366,50 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,30 g 11,14 g 5,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,61 g 3,78 g 0,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,96 g 8,35 g 2,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,72 g 3,06 g 0,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 33,89 g 19,32 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 16,35 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 32,05 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 39,65 g 16,20 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.															
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek	
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Tea ovi, Kockasajt 8 db-os[7,(1)], Kifli mini rozsos 33 g[1], Paradicsom			Kakaó ovi[7,(1)], Kalács kakaós 1kg[1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)			Tea ovi, Húskenyér (1,6,7,10), Zsemle rozsos ovi[1], Paradicsom			Tea ovi, Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Tej 2dl ovi[7], Sajtos kifli [1,3,7,(8,11)]	
		Energia: 88,85 Kcal / 371,39 KJ			Energia: 445,87 Kcal / 1 863,74 KJ			Energia: 92,56 Kcal / 386,90 KJ			Energia: 110,30 Kcal / 461,05 KJ			Energia: 209,72 Kcal / 876,63 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		6,84 g	5,52 g	3,02 g	12,47 g	11,23 g	4,62 g	7,07 g	5,98 g	2,11 g	9,32 g	7,43 g	2,51 g	9,90 g	7,60 g
	Ebéd	Sertéslaguleves ovi [1,3,9], Rizsfelfújt ovi[3,7], Szörp, különféle			Olasz zöldségleves ovi [1,3,7,9], Zöldbabfőzelék mir. ovi[1,7], Sertés pörkölt ovi, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Burgonyaleves tejfölös ovi[1,7,9], Pásztor tarhonya ovi[1,3,(6,7,10)], Csemege uborka[10]			Húsleves ovi[1,3,9], Dubarry szelet *mir.* [1,3,7], Bulgur[1], Céklasaláta, csemege szeletelt			Daragaluska leves ovi [1,3,9], Parajfőzelék ovi [1,7], Burgonya sós féladag , Főtt tojás ovi[3]	
		Energia: 776,67 Kcal / 3 246,48 KJ			Energia: 715,29 Kcal / 2 989,91 KJ			Energia: 765,91 Kcal / 3 201,50 KJ			Energia: 888,69 Kcal / 3 714,72 KJ			Energia: 323,16 Kcal / 1 350,81 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		26,19 g	32,16 g	10,09 g	29,22 g	48,75 g	12,19 g	24,09 g	35,15 g	9,10 g	39,05 g	38,83 g	7,78 g	15,21 g	18,33 g
	Uzsonna	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)], Gyümölcslé 0,2l-es			Sajtos turista, Margarin Light(7), Zsemle[1], Uborka(kígyó)			Gyümölcs joghurt db[7, (1)], Kifli ovis 33g			Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Korpás kenyér [1], Zöldpaprika			Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos ovi[1], Jégcsap retek	
		Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ			Energia: 25,78 Kcal / 107,76 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 28,13 Kcal / 117,58 KJ			Energia: 100,14 Kcal / 418,59 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		4,34 g	9,87 g	2,53 g	5,39 g	2,86 g	0,78 g	5,59 g	5,79 g	2,13 g	5,00 g	3,15 g	0,68 g	8,25 g	8,91 g



(00487) Gyermek(4-6év)Tejfehérje allergia			<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>47,63 g</td><td>0,00 g</td><td>0,13 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Szénhidrát	Cukor	Só	47,63 g	0,00 g	0,13 g	<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>31,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,99 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Szénhidrát	Cukor	Só	31,30 g	0,00 g	0,99 g	<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>22,45 g</td><td>22,45 g</td><td>0,49 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Szénhidrát	Cukor	Só	22,45 g	22,45 g	0,49 g	<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>24,35 g</td><td>0,00 g</td><td>0,62 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Szénhidrát	Cukor	Só	24,35 g	0,00 g	0,62 g	<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>15,42 g</td><td>0,00 g</td><td>1,25 g</td></tr></table> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Szénhidrát	Cukor	Só	15,42 g	0,00 g	1,25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só																																		
	47,63 g	0,00 g	0,13 g																																		
	Szénhidrát	Cukor	Só																																		
	31,30 g	0,00 g	0,99 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																			
22,45 g	22,45 g	0,49 g																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																			
24,35 g	0,00 g	0,62 g																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																			
15,42 g	0,00 g	1,25 g																																			

.....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől kérhető a fenti telefonszámon.