

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Tízórai	Tea isk, Házi sajtkrém 7-10éves[7,(1)], Zsemle rozsos[1], Uborka(kígyó)	Kakaó isk[7,(1)], Briós [1,3,7]	Tea isk, Sárgabaracklekvár(12), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Tea isk, Körözött túró házi isk[7], Korpás kenyér [1], Paradicsom	Tej 2dl isk[7], Mexikói felvágott, Margarin Light (7), Zsemle[1]
		Energia: 466,61 Kcal / 1 950,43 KJ	Energia: 526,30 Kcal / 2 199,93 KJ	Energia: 113,32 Kcal / 473,68 KJ	Energia: 158,27 Kcal / 661,57 KJ	Energia: 119,31 Kcal / 498,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,61 g 25,66 g 11,09 g	17,25 g 12,42 g 5,58 g	5,66 g 3,18 g 0,71 g	16,31 g 6,71 g 3,27 g	11,89 g 5,83 g 2,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41,70 g 8,99 g 2,04 g	85,74 g 26,01 g 1,16 g	50,56 g 21,89 g 0,73 g	43,22 g 9,64 g 1,61 g	41,39 g 0,00 g 1,25 g
	Ebéd	Gulyásleves isk 7-10[9], Barackos gombóc[1]	Húsleves isk[1,3,9], Parajfőzelék isk[1,7], Főtt burgonya isk, Főtt tojás isk[3]	Zellerkrémleves mir. isk [1,7,9], Zsemle kocka, Csirkepaprikás isk[1,7], Tészta köret isk[1,3]	Paradicsom leves isk [1,3,9], Sajtós sertésszelet isk7-10éves [7,(1)], Bulgur[1], Csemege uborka[10]	Reszelt tészta leves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék isk[1], Sertés sült isk, Félbarna kenyér[1, (6,7)]
		Energia: 753,10 Kcal / 3 147,96 KJ	Energia: 459,75 Kcal / 1 921,76 KJ	Energia: 787,28 Kcal / 3 290,83 KJ	Energia: 1 070,61 Kcal / 4 475,15 KJ	Energia: 807,29 Kcal / 3 374,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,76 g 25,81 g 6,30 g	19,90 g 18,61 g 2,94 g	38,41 g 34,40 g 10,04 g	43,99 g 53,54 g 12,54 g	36,81 g 51,46 g 11,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102,02 g 9,99 g 1,51 g	58,01 g 0,05 g 4,01 g	79,57 g 1,15 g 4,46 g	108,01 g 11,33 g 9,04 g	80,12 g 0,02 g 5,90 g
	Uzsonna	Krémtúró vanillás[7,(1)], Kifli[1]	Sertésmájkrém 65 g (1,6,7,10), Zsemle rozsos [1], Zöldpaprika	Vajkrém magyaros kg [7], Félbarna kenyér[1, (6,7)], Pritamin paprika	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)], Alma	Kifli[1], Sajtkrém 50gr.[7, (1)], Zöldpaprika
		Energia: 228,53 Kcal / 955,26 KJ	Energia: 243,64 Kcal / 1 018,42 KJ	Energia: 19,23 Kcal / 80,38 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 58,26 Kcal / 243,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,92 g 10,89 g 5,80 g	9,98 g 7,43 g 2,50 g	6,44 g 1,92 g 0,76 g	4,80 g 10,47 g 2,53 g	5,27 g 4,15 g 2,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36,42 g 19,32 g 0,35 g	33,93 g 0,00 g 1,46 g	32,64 g 0,00 g 1,20 g	30,13 g 0,00 g 0,14 g	20,34 g 0,00 g 0,61 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Uzsonna	 	   	  	    	 



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) iskolás	Tízórai	Tea, Házi sajtkrém 11-14 éves[7,(1)], Zsemle rozsos[1], Uborka(kígyó)	Kakaó[7,(1)], Briós[1,3,7]	Tea, Sárgabaracklekvár (12), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Tea, Kőrözött [7], Korpás kenyér[1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Mexikói felvágott, Margarin Light (7), Zsemle[1]
		Energia: 471,80 Kcal / 1 972,12 KJ	Energia: 526,30 Kcal / 2 199,93 KJ	Energia: 117,33 Kcal / 490,44 KJ	Energia: 228,18 Kcal / 953,79 KJ	Energia: 119,31 Kcal / 498,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,71 g 25,67 g 11,09 g	17,25 g 12,42 g 5,58 g	5,66 g 3,18 g 0,71 g	23,03 g 10,08 g 5,10 g	11,89 g 5,83 g 2,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42,87 g 9,99 g 2,05 g	85,74 g 26,01 g 1,16 g	51,56 g 22,89 g 0,73 g	46,32 g 10,85 g 1,63 g	41,39 g 0,00 g 1,25 g
		 	  	   	 	 
	Ebéd	Gulyásleves isk 11-14[9], Barackos gombóc[1]	Húsleves [1,3,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt burgonya, Főtt tojás[3]	Zellerkrémleves mir. 11-14[1,7,9], Zsemle kocka, Csirkepaprikás[1,7], Tészta köret [1,3]	Paradicsom leves[1,3,9], Sajtos sertésszelet[7,(1)], Bulgur[1], Csemege uborka[10]	Reszelt tészta leves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1], Sertés sült[1], Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 866,73 Kcal / 3 622,93 KJ	Energia: 598,61 Kcal / 2 502,19 KJ	Energia: 967,83 Kcal / 4 045,53 KJ	Energia: 1 174,76 Kcal / 4 910,50 KJ	Energia: 808,61 Kcal / 3 379,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,94 g 32,15 g 7,63 g	24,21 g 24,22 g 3,67 g	47,00 g 41,66 g 12,63 g	45,58 g 56,60 g 12,88 g	39,95 g 45,46 g 11,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		112,86 g 10,04 g 4,48 g	77,33 g 0,05 g 6,11 g	99,38 g 1,36 g 6,65 g	125,42 g 21,32 g 9,22 g	97,13 g 0,02 g 6,62 g
		 	    	    	               	

.....

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

Ételféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől
kérhető a fenti telefonszámon.



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Tízórai	Tea isk, Gépsonka (1,6,7), Margarin Light(7), Uborka(kígyó), Zsemle[1]			Tejeskávé isk[1,7], Fonott kismákos			Tea isk, Házi szalámi krém isk.(1,6,7), Korpás kenyér[1]			Tea isk, Kenőmájás (1,6,7,10), Korpás kenyér [1], Paradicsom			Tej 2dl isk[7], Méz, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]		
		Energia: 128,16 Kcal / 535,71 KJ			Energia: 162,81 Kcal / 680,55 KJ			Energia: 299,55 Kcal / 1 252,12 KJ			Energia: 141,99 Kcal / 593,52 KJ			Energia: 184,74 Kcal / 772,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,54 g	5,71 g	1,78 g	8,53 g	3,75 g	2,04 g	11,09 g	27,05 g	8,43 g	10,74 g	9,12 g	3,86 g	12,45 g	6,18 g	2,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,15 g	8,99 g	1,45 g	23,54 g	9,99 g	0,34 g	37,85 g	8,99 g	2,47 g	39,34 g	8,99 g	1,43 g	54,94 g	16,20 g	0,98 g	
	Ebéd	Bakonyi betyárleves[1,7], Mákos metélt isk[1,3], Mandarin			Daragaluska leves[1,3,9], Finomfőzelék mir. isk7-10 [1,7], Sült csirkecomb isk, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Fejlett bableves mir. isk [1,3,7,9], Hentes tokány isk[1,10,(6,7)], Tészta köret isk[1,3]			Fahéjas szilvaleves[1,7], Panírozott halrudak isk[4], Főtt rizs, Tartármárt/kész majonézből/isk[3,7,10, (1,12)]			Zöldségleves mir.[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Sertés pörkölt isk, Félbarna kenyér[1,(6,7)]		
		Energia: 863,96 Kcal / 3 611,35 KJ			Energia: 659,75 Kcal / 2 757,76 KJ			Energia: 1 048,31 Kcal / 4 381,94 KJ			Energia: 1 084,11 Kcal / 4 531,58 KJ			Energia: 773,46 Kcal / 3 233,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,17 g	39,34 g	10,66 g	38,12 g	36,20 g	5,51 g	40,92 g	52,91 g	14,05 g	30,83 g	59,76 g	10,21 g	41,10 g	41,76 g	10,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	96,76 g	16,50 g	2,32 g	76,42 g	6,99 g	8,13 g	100,77 g	1,29 g	2,73 g	103,72 g	9,01 g	0,76 g	89,59 g	0,91 g	6,80 g	
	Uzsonna	Gyümölcs joghurt db[7, (1)], Kifli[1]			Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1,(6,7)]			Zöldfűszeres vajkrém, Zsemle rozsos[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: 155,37 Kcal / 649,45 KJ			Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ			Energia: 28,08 Kcal / 117,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,41 g	6,00 g	3,21 g	5,89 g	3,05 g	0,85 g	5,56 g	0,50 g	0,14 g	5,82 g	25,72 g	6,79 g	5,57 g	2,87 g	0,81 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	31,39 g	0,00 g	1,33 g	31,98 g	0,00 g	0,85 g	28,86 g	0,00 g	2,27 g	31,67 g	0,00 g	1,04 g	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Uzsonna	 	  		    	 



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) iskolás	Tízórai	Tea, Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle [1], Uborka(kígyó)	Tejeskávé 11-14[1,7], Fonott kismákos	Tea, Házi szalámi(1,6,7), Korpás kenyér[1]	Tea, Kenőmájás (1,6,7,10), Korpás kenyér [1], Paradicsom	Tej 2dl[7], Méz, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 149,01 Kcal / 622,86 KJ	Energia: 187,07 Kcal / 781,95 KJ	Energia: 370,52 Kcal / 1 548,77 KJ	Energia: 148,19 Kcal / 619,43 KJ	Energia: 184,74 Kcal / 772,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16,90 g 6,43 g 2,03 g	10,23 g 4,50 g 2,44 g	13,83 g 33,21 g 10,72 g	10,84 g 9,14 g 3,86 g	12,45 g 6,18 g 2,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42,36 g 9,99 g 1,57 g	26,19 g 9,99 g 0,40 g	38,91 g 9,99 g 3,31 g	40,74 g 9,99 g 1,43 g	54,94 g 16,20 g 0,98 g
	Ebéd	Bakonyi betyárleves[1,7], Mákos metélt 11-14[1,3], Mandarin	Daragaluska leves[1,3,9], Finomfőzelék mir. isk10- 14[1,7], Sült csirkecomb, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Fejlett bab[1,7,9], Hentes tokány[10,(1,6,7)], Tészta köret [1,3]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Panírozott halrudak[4], Főtt rizs, Tartármártás 11 -14[3,7,10,(1,12)]	Zöldségleves mir. [1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Sertés pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 917,57 Kcal / 3 835,44 KJ	Energia: 789,38 Kcal / 3 299,61 KJ	Energia: 1 353,80 Kcal / 5 658,88 KJ	Energia: 1 130,87 Kcal / 4 727,04 KJ	Energia: 825,04 Kcal / 3 448,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35,48 g 36,15 g 10,75 g	46,43 g 42,84 g 6,59 g	51,20 g 72,15 g 20,07 g	31,32 g 64,35 g 10,98 g	44,36 g 46,27 g 11,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110,97 g 15,85 g 3,03 g	91,96 g 5,05 g 10,81 g	123,30 g 1,72 g 8,78 g	104,53 g 10,83 g 0,83 g	97,93 g 1,13 g 7,49 g
	Uzsonna	Gyümölcs joghurt db[7, (1)], Kifli[1]	Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Félbarna kenyér [1,(6,7)]	Zöldfűszeres vajkrém, Zsemle rozsos[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: 44,50 Kcal / 186,01 KJ	Energia: 157,33 Kcal / 657,64 KJ	Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ	Energia: 29,53 Kcal / 123,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,41 g 6,00 g 3,21 g	5,89 g 5,50 g 1,51 g	5,68 g 0,53 g 0,14 g	5,82 g 25,72 g 6,79 g	5,69 g 2,88 g 0,81 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	31,41 g 0,00 g 1,47 g	32,28 g 0,00 g 0,85 g	28,86 g 0,00 g 2,27 g	31,89 g 0,00 g 1,05 g



.....

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

Ételféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől
kérhető a fenti telefonszámon.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Tízórai	Tea isk, Kenőmájas (1,6,7,10), Kifli[1]	Karamell isk[7], Korpás szilvás leveles	Tea isk, Füstölt sajt, Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea isk, Liba májas 65g, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Pritamin paprika	Tej 2dl isk[7], Lönecs felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 164,79 Kcal / 688,82 KJ	Energia: 117,14 Kcal / 489,65 KJ	Energia: 60,80 Kcal / 254,14 KJ	Energia: 46,39 Kcal / 193,91 KJ	Energia: 224,29 Kcal / 937,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,19 g 11,29 g 5,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,03 g 3,21 g 1,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,90 g 3,05 g 0,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,37 g 0,72 g 0,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,89 g 14,98 g 5,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 26,74 g 8,99 g 1,42 g	Szénhidrát Cukor Só 18,45 g 5,00 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 40,91 g 8,99 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 42,10 g 8,99 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 39,54 g 0,00 g 2,10 g
	Ebéd	Gulyásleves isk 7-10[9], Ízes derelye [1], Alma	Csontleves isk7-10 [1,3,9], Paradicsom mártás isk[1,9], Sertés sült isk, Burgonya sós féladag	Reszelt tészta leves [1,3,9], Spenótos csirkés penne[1,3,7]	Fokhagymakrémleves [1,7], Zsemle kocka, Búbos szelet[1,3,7], Burgonyapüré isk[7], Csemege uborka[10]	Rántott lev. isk[1], Zöldborsófőzelék mir. isk [1,7], Csirkevagdalt[1,3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 731,94 Kcal / 3 059,51 KJ	Energia: 888,55 Kcal / 3 714,14 KJ	Energia: 732,24 Kcal / 3 060,76 KJ	Energia: 875,45 Kcal / 3 659,38 KJ	Energia: 698,83 Kcal / 2 921,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,00 g 20,71 g 5,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,14 g 50,29 g 11,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,65 g 23,24 g 7,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,92 g 48,68 g 14,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,69 g 42,26 g 6,08 g
		Szénhidrát Cukor Só 105,81 g 0,00 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 78,31 g 13,01 g 5,34 g	Szénhidrát Cukor Só 85,18 g 0,02 g 3,89 g	Szénhidrát Cukor Só 92,92 g 0,04 g 10,00 g	Szénhidrát Cukor Só 70,33 g 4,02 g 4,25 g
	Uzsonna	Krémtúró vanillás[7,(1)], Kifli rozsos [1]	Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1], 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: 218,69 Kcal / 914,12 KJ	Energia: 116,30 Kcal / 486,13 KJ	Energia: 87,68 Kcal / 366,50 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,80 g 11,03 g 5,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,29 g 3,99 g 1,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,25 g 10,19 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,65 g 3,18 g 0,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 47,82 g 19,32 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 33,15 g 0,00 g 1,84 g	Szénhidrát Cukor Só 32,47 g 0,00 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 44,34 g 16,20 g 0,71 g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (11-14 év) iskolás	Tízórai	Tea, Kenőmájás (1,6,7,10), Kifli[1]	Karamell[7], Korpás szilvás leveles	Tea, Füstölt sajt, Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea, Liba májas 65g, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Pritamin paprika	Tej 2dl[7], Löncs felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 200,36 Kcal / 837,50 KJ	Energia: 117,14 Kcal / 489,65 KJ	Energia: 64,81 Kcal / 270,91 KJ	Energia: 50,40 Kcal / 210,67 KJ	Energia: 250,54 Kcal / 1 047,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,78 g 14,06 g 6,41 g	8,03 g 3,21 g 1,66 g	5,90 g 3,05 g 0,85 g	6,37 g 0,72 g 0,18 g	19,27 g 17,18 g 6,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27,77 g 9,99 g 1,70 g	18,45 g 5,00 g 0,30 g	41,91 g 9,99 g 1,34 g	43,10 g 9,99 g 1,21 g	39,74 g 0,00 g 2,38 g
		   		   	   	   
	Ebéd	Gulyásleves isk 11-14[9], Ízes derelye [1], Alma	Csontleves isk11-14 [1,3,9], Paradicsom mártás[1,9], Sertés sült [1], Burgonya sós féladag	Reszelt tészta leves [1,3,9], Spenótós csirkés penne[1,3,7]	Fokhagymakrémleves [1,7], Zsemle kocka, Búbos szelet[1,3,7], Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10]	Rántott leves [1], Zöldborsófőzelék mir. [1,7], Csirkevagdalt[1,3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ	Energia: 870,29 Kcal / 3 637,81 KJ	Energia: 843,43 Kcal / 3 525,54 KJ	Energia: 1 074,20 Kcal / 4 490,16 KJ	Energia: 956,73 Kcal / 3 999,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,18 g 27,05 g 6,82 g	30,62 g 46,73 g 10,76 g	50,06 g 27,61 g 7,90 g	48,52 g 67,23 g 18,78 g	44,72 g 62,86 g 8,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		116,65 g 0,05 g 4,72 g	80,69 g 15,04 g 5,72 g	97,58 g 0,02 g 4,99 g	103,37 g 0,05 g 13,99 g	99,56 g 6,05 g 4,85 g
		   	   	   	   	   
	Uzsonna	Krémtúró vanillás[7,(1)], Kifli rozsos [1]	Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1], 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: 230,92 Kcal / 965,25 KJ	Energia: 139,81 Kcal / 584,41 KJ	Energia: 120,40 Kcal / 503,27 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,80 g 11,03 g 5,85 g	14,09 g 4,28 g 1,27 g	11,54 g 12,03 g 4,27 g	5,69 g 3,18 g 0,71 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,82 g 19,32 g 0,55 g	33,74 g 0,00 g 2,06 g	32,89 g 0,00 g 2,13 g	52,44 g 24,30 g 0,72 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g
		   	   	   	   	



.....

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

Ételféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől
kérhető a fenti telefonszámon.



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.															
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek	
(00482) Gyermek (7-10 év) iskolás	Tízórai	Tea isk, Kockasajt 8 db-os[7,(1)], Kifli rozsos [1], Paradicsom			Kakaó isk[7,(1)], Kalács kakaós 1kg[1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)			Tea isk, Húskenyér (1,6,7,10), Zsemle rozsos [1], Paradicsom			tea 7-10, Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Tej 2dl isk[7], Sajtos kifli [1,3,7,(8,11)]	
		Energia: 107,56 Kcal / 449,60 KJ			Energia: 634,52 Kcal / 2 652,29 KJ			Energia: 280,13 Kcal / 1 170,94 KJ			Energia: 170,43 Kcal / 712,40 KJ			Energia: 233,98 Kcal / 978,04 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		8,45 g	5,43 g	3,12 g	19,07 g	16,40 g	6,88 g	10,25 g	7,74 g	2,91 g	10,32 g	7,54 g	2,54 g	11,60 g	8,35 g
	Ebéd	Sertésraguleves isk [1,3,9], Rizsfelfújt isk[3,7], Szörp, különféle			Olasz zöldségleves isk [1,3,7,9], Zöldbabfőzelék mir. isk[1,7], Sertés pörkölt isk, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Burgonyaleves tejfölös isk[1,7,9], Pásztor tarhonya isk[1,3,(6,7,10)], Csemege uborka[10]			Húsleves isk[1,3,9], Dubarry szelet *mir.* isk [1,3,7], Bulgur[1], Céklasaláta, csemege szeletelt			Daragaluska leves[1,3,9], Parajfőzelék isk[1,7], Burgonya sós féladag , Főtt tojás isk[3]	
		Energia: 974,49 Kcal / 4 073,37 KJ			Energia: 1 283,62 Kcal / 5 365,53 KJ			Energia: 986,73 Kcal / 4 124,53 KJ			Energia: 952,27 Kcal / 3 980,49 KJ			Energia: 551,28 Kcal / 2 304,35 KJ	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		31,92 g	40,36 g	12,55 g	50,47 g	73,17 g	19,39 g	30,32 g	48,03 g	12,48 g	40,91 g	42,85 g	8,83 g	20,41 g	21,53 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[1]			Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Korpás kenyér [1], Zöldpaprika			Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1], Jégcsap retek	
		Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ			Energia: 26,95 Kcal / 112,65 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 30,09 Kcal / 125,78 KJ			Energia: 273,64 Kcal / 1 143,82 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	5,49 g	2,87 g	0,77 g	8,41 g	6,00 g	3,21 g	6,05 g	3,30 g	0,67 g	11,81 g	10,83 g
		Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát	
		Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor	
		Só			Só			Só			Só			Só	



**(00483)
Gyermek (11-
14 év) iskolás**

	47,63 g	0,00 g	0,13 g	31,47 g	0,00 g	0,99 g	39,55 g	22,45 g	0,80 g	29,34 g	0,00 g	0,71 g	31,91 g	0,00 g	2,04 g
Tea, Kockasajt 8 db-os[7, (1)], Kifli rozsos [1], Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Kalács kakaós 1kg[1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)			Tea, Húskenyér (1,6,7,10), Zsemle rozsos [1], Paradicsom			Tea, Sertésmájkrém 65 g (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Tej 2dl[7], Sajtos kifli [1,3,7,(8,11)]					
Energia: 113,76 Kcal / 475,52 KJ	Energia: 634,52 Kcal / 2 652,29 KJ			Energia: 307,65 Kcal / 1 285,98 KJ			Energia: 130,83 Kcal / 546,87 KJ			Energia: 233,98 Kcal / 978,04 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8,55 g	5,45 g	3,12 g	19,07 g	16,40 g	6,88 g	11,54 g	9,58 g	3,60 g	10,31 g	7,53 g	2,54 g	11,60 g	8,35 g	1,63 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,42 g	9,99 g	1,09 g	101,80 g	33,75 g	1,45 g	43,40 g	9,99 g	2,01 g	43,85 g	9,99 g	1,82 g	27,82 g	0,00 g	0,62 g	
Sertésraguleves[1,3], Rizsfelfújt[3,7], Szörp, különféle	Olasz zöldségleves [1,3,7,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés pörkölt, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Burgonyaleves tejfőlős [1,7,9], Pásztor tarhonya [1,3,(6,7,10)], Csemege uborka[10]			Húsleves [1,3,9], Dubarry szelet *mir.*[1,3,7], Bulgur [1], Céklasaláta, csemege szeletelt			Daragaluska leves[1,3,9], Parajfőzelék [1,7], Burgonya sós féladag , Főtt burgonya					
Energia: 1 160,53 Kcal / 4 851,02 KJ	Energia: 919,63 Kcal / 3 844,05 KJ			Energia: 1 176,71 Kcal / 4 918,65 KJ			Energia: 1 078,10 Kcal / 4 506,46 KJ			Energia: 732,38 Kcal / 3 061,35 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
36,89 g	49,41 g	15,12 g	37,01 g	65,97 g	16,61 g	35,07 g	56,05 g	14,32 g	49,40 g	48,62 g	10,57 g	22,20 g	22,60 g	3,19 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
140,69 g	52,14 g	3,88 g	78,00 g	1,15 g	6,99 g	130,88 g	1,34 g	10,42 g	115,62 g	11,16 g	7,81 g	115,21 g	0,05 g	6,96 g	
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[1]			Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Korpás kenyér [1], Zöldpaprika			Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1], Zöldpaprika					
Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ	Energia: 28,13 Kcal / 117,58 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 32,05 Kcal / 133,97 KJ			Energia: 302,11 Kcal / 1 262,82 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4,34 g	9,87 g	2,53 g	5,59 g	2,88 g	0,76 g	8,41 g	6,00 g	3,21 g	6,17 g	3,33 g	0,66 g	13,49 g	12,93 g	4,45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



.....