

Heti étlap

2026. május 11 – május 15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej [7], Margarinos Zsemle[1], Méz	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém [7]Teljes kiőrlésű kenyér [1],	Vaníliás tej [7], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldhagyma
	1, 7	1, 7	1, 3, 7	1, 7	1, 7
	Energia: 211,19 Kcal / 882,77 KJ	Energia: 270,78 Kcal / 1 131,86 KJ	Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ	Energia: 259,31 Kcal / 1 083,92 KJ	Energia: 308,42 Kcal / 1 289,20 KJ
	Fehérje 5,44 g Zsír 0,66 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 45,64 g Cukor 16,20 g Só 0,50 g	Fehérje 5,10 g Zsír 8,70 g T.Zsír 3,97 g Szénhidrát 41,47 g Cukor 15,43 g Só 0,75 g	Fehérje 4,81 g Zsír 4,95 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 36,78 g Cukor 8,99 g Só 0,02 g	Fehérje 9,72 g Zsír 3,45 g T.Zsír 1,55 g Szénhidrát 45,95 g Cukor 18,00 g Só 1,26 g	Fehérje 8,40 g Zsír 11,09 g T.Zsír 6,38 g Szénhidrát 42,17 g Cukor 15,03 g Só 1,07 g
Ebéd	Húsleves [9], Spagetti [1], Tejföl[7], Trappista sajt[7], Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves [1,9] Paprikás burgonya virslivel[1,(6,7,10,12)], V.v sav. édesítővel(12)	Vöröslencsekrémleves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Sertés rizottó, Trappista sajt[7], Kovászos uborka(1,12)	Tarhonyaleves [9,(12)], Zöldborsófőzelék[1,7], Rántott pulyka nuggets [1,6], Túró rudi[7,(1,5)]	Babgulyás [1,9], Tejberizs [7], Kakaószórat (1), Félbarna kenyér [1]
	1, 7, 9	1, 9, (6), (7), (10), (12)	1, 3, 7, 9, (6), (12)	1, 6, 7, 9, (5), (12)	1, 7, 9
	Energia: 699,94 Kcal / 2 925,75 KJ	Energia: 451,39 Kcal / 1 886,81 KJ	Energia: 673,87 Kcal / 2 816,78 KJ	Energia: 814,29 Kcal / 3 403,73 KJ	Energia: 820,71 Kcal / 3 430,57 KJ
	Fehérje 31,40 g Zsír 28,44 g T.Zsír 7,62 g Szénhidrát 78,12 g Cukor 0,00 g Só 3,04 g	Fehérje 17,85 g Zsír 15,49 g T.Zsír 6,06 g Szénhidrát 58,10 g Cukor 0,34 g Só 3,96 g	Fehérje 28,42 g Zsír 24,76 g T.Zsír 7,76 g Szénhidrát 87,52 g Cukor 0,00 g Só 3,42 g	Fehérje 30,15 g Zsír 29,65 g T.Zsír 10,95 g Szénhidrát 100,84 g Cukor 11,72 g Só 3,02 g	Fehérje 30,66 g Zsír 16,81 g T.Zsír 4,83 g Szénhidrát 134,90 g Cukor 22,98 g Só 1,46 g
Uzsonna	Kolbászkrém [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Margarinos, Félbarna kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Paprika	Margarinos Hosszú Zsemle [1], Toast sonka (1,6,7), Jégcsapretek	Tepertős pogácsa [1,3,7]
	1, 7, (6)	1, (6), (7), (10)	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 3, 7
	Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ	Energia: 178,77 Kcal / 747,26 KJ	Energia: 202,95 Kcal / 848,33 KJ	Energia: 174,38 Kcal / 728,91 KJ	Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ
	Fehérje 8,00 g Zsír 13,52 g T.Zsír 6,72 g Szénhidrát 26,77 g Cukor 0,00 g Só 1,28 g	Fehérje 7,46 g Zsír 4,33 g T.Zsír 1,13 g Szénhidrát 27,31 g Cukor 0,00 g Só 1,17 g	Fehérje 7,58 g Zsír 6,93 g T.Zsír 2,39 g Szénhidrát 26,66 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g	Fehérje 8,68 g Zsír 1,89 g T.Zsír 0,59 g Szénhidrát 32,74 g Cukor 0,00 g Só 0,73 g	Fehérje 9,30 g Zsír 23,00 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 49,00 g Cukor 0,00 g Só 3,30 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács