

Heti étlap 2026. június 22 – június 26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Forralt tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Vajas pogácsa[1,3,7]	Citromos tea, Vajkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paprika	Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém[7,(1)] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom										
	5, 6, 7, 8, (1)	1, 7	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 7										
	Energia: 20,31 Kcal / 84,90 KJ			Energia: 275,16 Kcal / 1 150,17 KJ			Energia: 247,51 Kcal / 1 034,59 KJ			Energia: 245,14 Kcal / 1 024,69 KJ			Energia: 273,38 Kcal / 1 142,73 KJ		
	Fehérje 8,97 g	Zsír 8,73 g	T.Zsír 6,99 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,74 g	T.Zsír 3,98 g	Fehérje 4,24 g	Zsír 7,63 g	T.Zsír 6,47 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 6,58 g	T.Zsír 2,03 g	Fehérje 6,89 g	Zsír 7,85 g	T.Zsír 4,40 g
	Szénhidrát 1,42 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 42,27 g	Cukor 15,43 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 39,08 g	Cukor 15,44 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 44,93 g	Cukor 18,19 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 42,26 g	Cukor 15,03 g	Só 0,94 g
Ebéd	Húsleves [9], Gránátos kocka [1], Gyümölcs	Zöldségkrémleves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3, (6,7)] Párolt rizsköret, Budapest sertésragu [1, (12)],	Citromos almaleves [1,7, (6,12)], Sonkás pizza[1,7, (6,12)], Gyümölcs	Zöldborsóleves [1,9], Paradicsomos burgonyafőzelék[1,(12)], Húsgombóc[3], Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)]	Babgulyás [1,9], Félbarna kenyér [1] Tejbedara [1,7], Kakaószórat (1),										
	1, 9	1, 3, 7, 9, (6), (12)	1, 7, (6), (12)	1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (11), (12)	1, 7, 9										
	Energia: 507,23 Kcal / 2 120,22 KJ			Energia: 578,38 Kcal / 2 417,63 KJ			Energia: 865,10 Kcal / 3 616,12 KJ			Energia: 571,56 Kcal / 2 389,12 KJ			Energia: 615,98 Kcal / 2 574,80 KJ		
	Fehérje 21,57 g	Zsír 13,40 g	T.Zsír 0,64 g	Fehérje 20,96 g	Zsír 17,00 g	T.Zsír 3,66 g	Fehérje 41,49 g	Zsír 20,59 g	T.Zsír 11,56 g	Fehérje 22,26 g	Zsír 17,41 g	T.Zsír 1,17 g	Fehérje 22,85 g	Zsír 13,90 g	T.Zsír 4,52 g
	Szénhidrát 73,71 g	Cukor 0,00 g	Só 3,95 g	Szénhidrát 82,90 g	Cukor 0,68 g	Só 3,41 g	Szénhidrát 128,69 g	Cukor 8,39 g	Só 1,35 g	Szénhidrát 79,79 g	Cukor 5,99 g	Só 4,07 g	Szénhidrát 98,34 g	Cukor 29,97 g	Só 1,24 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Kígyóuborka	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Kígyóuborka	Kifli[1,7], Kockasajt[7,(1)]	Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]										
	1, (6), (7)	1, (6), (7), (10)	1, (6), (7)	1, 7	1, 3, 7, (15)										
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 176,74 Kcal / 738,77 KJ			Energia: 160,82 Kcal / 672,23 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ		
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 7,46 g	Zsír 4,31 g	T.Zsír 1,12 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 1,99 g	T.Zsír 0,56 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 26,85 g	Cukor 0,00 g	Só 1,18 g	Szénhidrát 27,04 g	Cukor 0,00 g	Só 0,77 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács