



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **a** **menü**

23. hét (2025-06-02 - 2025-06-08)

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

| Étkezés | Hétfő<br>2025.06.02.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>2025.06.03.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szerda<br>2025.06.04.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Csütörtök<br>2025.06.05.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Péntek<br>2025.06.06.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <div><div><div><div>· Tej {7!}</div><div>· Teljeskiőrlésű sajtos stangli {1!, 7!}</div></div><div><div>· Tej {7!}</div><div>energia (Joule): 585.000 kJ; energia (kalória): 139.725 kcal; zsír: 6.300 g; szénhidrát: 11.925 g; kalcium: 270.000 mg; telített zsírsav: 4.388 g; fehérje (össz): 7.650 g; tejkalcium: 270.000 mg</div><div>· Teljeskiőrlésű sajtos stangli {1!, 7!}</div><div>energia (Joule): 760.800 kJ; energia (kalória): 181.714 kcal; zsír: 3.384 g; szénhidrát: 29.712 g; cukor: 2.118 g; só: 0.966 g; telített zsírsav: 1.470 g; fehérje (össz): 6.426 g</div></div></div><div><div><div>· Citromos tea</div><div>· Edámi sajt {7!}</div><div>· Liga margarin</div><div>· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</div><div>· Uborka</div></div><div><div>· Citromos tea</div><div>energia (Joule): 257.360 kJ; energia (kalória): 61.469 kcal; zsír: 0.004 g; szénhidrát: 15.199 g; cukor: 15.196 g; kalcium: 0.090 mg; fehérje (össz): 0.014 g</div><div>· Edámi sajt {7!}</div><div>energia (Joule): 388.500 kJ; energia (kalória): 92.792 kcal; zsír: 7.980 g; zsírsav: 7.347 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; só: 0.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 7.860 g; tejkalcium: 240.000 mg</div><div>· Liga margarin</div><div>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 0.008 g; cukor: 0.008 g; só: 0.123 g; telített zsírsav: 0.900 g</div><div>· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</div><div>energia (Joule): 564.600 kJ; energia (kalória): 134.852 kcal; zsír: 0.792 g; szénhidrát: 25.572 g; cukor: 0.150 g; só: 0.780 g; kalcium: 18.000 mg; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 4.266 g</div><div>· Uborka</div><div>energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g</div></div></div></div> | <div><div><div>· Citromos tea</div><div>· Edámi sajt {7!}</div><div>· Liga margarin</div><div>· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</div><div>· Uborka</div></div><div><div>· Citromos tea</div><div>energia (Joule): 257.360 kJ; energia (kalória): 61.469 kcal; zsír: 0.004 g; szénhidrát: 15.199 g; cukor: 15.196 g; kalcium: 0.090 mg; fehérje (össz): 0.014 g</div><div>· Edámi sajt {7!}</div><div>energia (Joule): 388.500 kJ; energia (kalória): 92.792 kcal; zsír: 7.980 g; zsírsav: 7.347 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; só: 0.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 7.860 g; tejkalcium: 240.000 mg</div><div>· Liga margarin</div><div>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 0.008 g; cukor: 0.008 g; só: 0.123 g; telített zsírsav: 0.900 g</div><div>· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</div><div>energia (Joule): 564.600 kJ; energia (kalória): 134.852 kcal; zsír: 0.792 g; szénhidrát: 25.572 g; cukor: 0.150 g; só: 0.780 g; kalcium: 18.000 mg; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 4.266 g</div><div>· Uborka</div><div>energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g</div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div><div><div>· Karamellás tej {7!}</div><div>· Kornspitz rúd {1!, 6!}</div></div><div><div>· Karamellás tej {7!}</div><div>energia (Joule): 710.850 kJ; energia (kalória): 169.784 kcal; zsír: 6.300 g; szénhidrát: 19.418 g; cukor: 7.493 g; kalcium: 270.045 mg; telített zsírsav: 4.388 g; fehérje (össz): 7.650 g; tejkalcium: 270.000 mg</div><div>· Kornspitz rúd {1!, 6!}</div><div>energia (Joule): 634.000 kJ; energia (kalória): 151.428 kcal; zsír: 1.350 g; szénhidrát: 27.005 g; cukor: 0.750 g; só: 0.965 g; telített zsírsav: 0.415 g; fehérje (össz): 5.300 g</div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div><div><div>· Izesített limonádé Eper</div><div>· Vajkrém {7!}</div><div>· Kukorica l.szórt kenyér {1!}</div><div>· Paradicsom</div></div><div><div>· Izesített limonádé Eper</div><div>energia (Joule): 279.938 kJ; energia (kalória): 66.862 kcal; szénhidrát: 16.500 g; cukor: 16.125 g</div><div>· Vajkrém {7!}</div><div>energia (Joule): 196.425 kJ; energia (kalória): 36.675 kcal; zsír: 4.500 g; szénhidrát: 1.035 g; cukor: 0.653 g; só: 0.194 g; kalcium: 2.925 mg; telített zsírsav: 2.925 g; fehérje (össz): 0.720 g; tejkalcium: 2.925 mg</div><div>· Kukorica l.szórt kenyér {1!}</div><div>energia (Joule): 634.800 kJ; energia (kalória): 151.619 kcal; zsír: 0.462 g; szénhidrát: 31.764 g; cukor: 0.216 g; só: 0.918 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.216 g; fehérje (össz): 4.344 g</div><div>· Paradicsom</div><div>energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g</div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                              | <div><div><div>· Tej {7!}</div><div>· Orsi baromfi párizsi</div><div>· Liga margarin</div><div>· Barna kenyér {1!}</div><div>· Uborka</div></div><div><div>· Tej {7!}</div><div>energia (Joule): 585.000 kJ; energia (kalória): 139.725 kcal; zsír: 6.300 g; szénhidrát: 11.925 g; kalcium: 270.000 mg; telített zsírsav: 4.388 g; fehérje (össz): 7.650 g; tejkalcium: 270.000 mg</div><div>· Orsi baromfi párizsi</div><div>energia (Joule): 225.300 kJ; energia (kalória): 53.812 kcal; zsír: 4.200 g; szénhidrát: 0.810 g; cukor: 0.150 g; só: 0.600 g; telített zsírsav: 1.680 g; fehérje (össz): 3.300 g</div><div>· Liga margarin</div><div>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 0.008 g; cukor: 0.008 g; só: 0.123 g; telített zsírsav: 0.900 g</div><div>· Barna kenyér {1!}</div><div>energia (Joule): 698.625 kJ; energia (kalória): 166.864 kcal; zsír: 0.513 g; szénhidrát: 35.073 g; cukor: 0.068 g; só: 0.979 g; kalcium: 13.500 mg; telített zsírsav: 0.243 g; fehérje (össz): 4.455 g</div><div>· Uborka</div><div>energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g</div></div></div> |
|         | <div><div><div>· Kelkáposzta leves "Baromfi Hot Dog rúddal" {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</div><div>· Baracklekváros gombóc {1!, 3!, 7!}</div><div>· Alma</div></div><div><div>· Kelkáposzta leves "Baromfi Hot Dog rúddal" {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</div><div>energia (Joule): 937.589 kJ; energia (kalória): 223.939 kcal; zsír: 13.881 g; zsírsav: 3.553 g; szénhidrát: 16.650 g; cukor: 3.214 g; só: 1.282 g; kalcium: 64.576 mg; telített zsírsav: 2.138 g; fehérje (össz): 9.541 g; tejkalcium: 24.375 mg</div><div>· Baracklekváros gombóc {1!, 3!, 7!}</div><div>energia (Joule): 2242.500 kJ; energia (kalória): 535.612 kcal; zsír: 3.082 g; zsírsav: 0.339 g; szénhidrát: 111.611 g; cukor: 3.746 g; fehérje (össz): 13.373 g</div><div>· Alma</div><div>energia (Joule): 218.100 kJ; energia (kalória): 52.092 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 10.500 g; cukor: 6.000 g; fehérje (össz): 0.600 g</div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div><div><div>· Tarhonyaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</div><div>· Tököfzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</div><div>· "DINÓ" falatka {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 11!}</div><div>· Szabacsi szel.kenyér {1!}</div><div>· Banán</div></div><div><div>· Tarhonyaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</div><div>energia (Joule): 766.046 kJ; energia (kalória): 182.968 kcal; zsír: 7.380 g; zsírsav: 3.451 g; szénhidrát: 23.346 g; cukor: 0.542 g; só: 0.237 g; kalcium: 9.128 mg; telített zsírsav: 0.005 g; fehérje (össz): 4.014 g</div><div>· Tököfzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</div><div>energia (Joule): 905.572 kJ; energia (kalória): 216.292 kcal; zsír: 13.063 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 19.792 g; cukor: 9.642 g; só: 0.467 g; kalcium: 35.851 mg; telített zsírsav: 0.075 g; fehérje (össz): 3.758 g; tejkalcium: 34.125 mg</div><div>· "DINÓ" falatka {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 11!}</div><div>energia (Joule): 556.800 kJ; energia (kalória): 132.989 kcal; zsír: 6.600 g; szénhidrát: 13.800 g; só: 0.756 g; telített zsírsav: 1.320 g; fehérje (össz): 5.640 g</div><div>· Szabacsi szel.kenyér {1!}</div><div>energia (Joule): 621.600 kJ; energia (kalória): 148.467 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 31.200 g; cukor: 0.144 g; só: 0.840 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.216 g; fehérje (össz): 3.966 g</div><div>· Banán</div><div>energia (Joule): 555.000 kJ; energia (kalória): 120.000 kcal; zsír: 0.150 g; szénhidrát: 36.300 g; cukor: 36.300 g; kalcium: 165.000 mg; fehérje (össz): 1.950 g</div></div></div> | <div><div><div>· Tojás leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</div><div>· Chilis bab párolt bulgurral {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</div><div>· Tejes keksz szület</div></div><div><div>· Tojás leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</div><div>energia (Joule): 340.104 kJ; energia (kalória): 81.232 kcal; zsír: 5.238 g; zsírsav: 4.469 g; szénhidrát: 5.952 g; cukor: 0.253 g; só: 0.078 g; kalcium: 5.748 mg; telített zsírsav: 0.040 g; fehérje (össz): 2.354 g</div><div>· Chilis bab párolt bulgurral {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</div><div>energia (Joule): 1848.065 kJ; energia (kalória): 441.404 kcal; zsír: 10.295 g; zsírsav: 4.220 g; szénhidrát: 64.300 g; cukor: 2.951 g; só: 0.978 g; kalcium: 9.000 mg; telített zsírsav: 0.432 g; fehérje (össz): 24.677 g</div><div>· Tejes keksz szület</div><div>energia (Joule): 623.560 kJ; energia (kalória): 148.935 kcal; zsír: 8.120 g; szénhidrát: 16.800 g; cukor: 10.360 g; só: 0.095 g; telített zsírsav: 5.040 g; fehérje (össz): 1.904 g</div></div></div> | <div><div><div>· Zöldségleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</div><div>· Rakott burgonya debrecenivel {3!, 7!}</div><div>· Csalamádé {12!}</div><div>· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</div></div><div><div>· Zöldségleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</div><div>energia (Joule): 372.999 kJ; energia (kalória): 89.089 kcal; zsír: 4.073 g; zsírsav: 3.449 g; szénhidrát: 9.641 g; cukor: 3.383 g; só: 0.097 g; kalcium: 2.228 mg; telített zsírsav: 0.004 g; fehérje (össz): 2.064 g</div><div>· Rakott burgonya debrecenivel {3!, 7!}</div><div>energia (Joule): 2275.125 kJ; energia (kalória): 543.404 kcal; zsír: 36.893 g; zsírsav: 16.007 g; szénhidrát: 30.893 g; cukor: 0.150 g; só: 1.688 g; kalcium: 114.300 mg; telített zsírsav: 1.245 g; fehérje (össz): 14.468 g; tejkalcium: 97.500 mg</div><div>· Csalamádé {12!}</div><div>energia (Joule): 147.000 kJ; energia (kalória): 35.110 kcal; zsír: 0.150 g; szénhidrát: 7.275 g; cukor: 3.150 g; só: 0.225 g; fehérje (össz): 1.050 g</div><div>· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</div><div>energia (Joule): 564.600 kJ; energia (kalória): 134.852 kcal; zsír: 0.792 g; szénhidrát: 25.572 g; cukor: 0.150 g; só: 0.780 g; kalcium: 18.000 mg; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 4.266 g</div></div></div> | <div><div><div>· Ivólé alma-őszi 0,2</div><div>· Csirkemell paprikás {1!, 7!}</div><div>· Tészta köret {1!}</div><div>· Körte</div></div><div><div>· Ivólé alma-őszi 0,2</div><div>energia (Joule): 398.000 kJ; energia (kalória): 95.061 kcal; zsír: 0.800 g; szénhidrát: 24.600 g; cukor: 23.400 g; só: 0.060 g; fehérje (össz): 0.800 g</div><div>· Csirkemell paprikás {1!, 7!}</div><div>energia (Joule): 995.849 kJ; energia (kalória): 237.854 kcal; zsír: 15.333 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 5.384 g; cukor: 0.019 g; só: 2.214 g; kalcium: 29.888 mg; telített zsírsav: 0.019 g; koleszterin: 49.500 mg; fehérje (össz): 19.781 g; tejkalcium: 29.250 mg</div><div>· Tészta köret {1!}</div><div>energia (Joule): 1264.000 kJ; energia (kalória): 301.901 kcal; zsír: 10.700 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 42.240 g; só: 0.458 g; fehérje (össz): 8.100 g</div><div>· Körte</div><div>energia (Joule): 331.500 kJ; energia (kalória): 79.178 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 18.000 g; cukor: 18.000 g; fehérje (össz): 0.600 g</div></div></div>                                                                                                                                                                                |

· Karamellás tej {7!}

· Kornspitz rúd {1!, 6!}

· Karamellás tej {7!}

energia (Joule): 710.850 kJ; energia (kalória): 169.784 kcal; zsír: 6.300 g; szénhidrát: 19.418 g; cukor: 7.493 g; kalcium: 270.045 mg; telített zsírsav: 4.388 g; fehérje (össz): 7.650 g; tejkalcium: 270.000 mg

· Kornspitz rúd {1!, 6!}

energia (Joule): 634.000 kJ; energia (kalória): 151.428 kcal; zsír: 1.350 g; szénhidrát: 27.005 g; cukor: 0.750 g; só: 0.965 g; telített zsírsav: 0.415 g; fehérje (össz): 5.300 g

· Izesített limonádé Eper

· Vajkrém {7!}

· Kukorica l.szórt kenyér {1!}

· Paradicsom

· Izesített limonádé Eper

energia (Joule): 279.938 kJ; energia (kalória): 66.862 kcal; szénhidrát: 16.500 g; cukor: 16.125 g

· Vajkrém {7!}

energia (Joule): 196.425 kJ; energia (kalória): 36.675 kcal; zsír: 4.500 g; szénhidrát: 1.035 g; cukor: 0.653 g; só: 0.194 g; kalcium: 2.925 mg; telített zsírsav: 2.925 g; fehérje (össz): 0.720 g; tejkalcium: 2.925 mg

· Kukorica l.szórt kenyér {1!}

energia (Joule): 634.800 kJ; energia (kalória): 151.619 kcal; zsír: 0.462 g; szénhidrát: 31.764 g; cukor: 0.216 g; só: 0.918 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.216 g; fehérje (össz): 4.344 g

· Paradicsom

energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g

· Tej {7!}

· Orsi baromfi párizsi

· Liga margarin

· Barna kenyér {1!}

· Uborka

· Tej {7!}

energia (Joule): 585.000 kJ; energia (kalória): 139.725 kcal; zsír: 6.300 g; szénhidrát: 11.925 g; kalcium: 270.000 mg; telített zsírsav: 4.388 g; fehérje (össz): 7.650 g; tejkalcium: 270.000 mg

· Orsi baromfi párizsi

energia (Joule): 225.300 kJ; energia (kalória): 53.812 kcal; zsír: 4.200 g; szénhidrát: 0.810 g; cukor: 0.150 g; só: 0.600 g; telített zsírsav: 1.680 g; fehérje (össz): 3.300 g

· Liga margarin

energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 0.008 g; cukor: 0.008 g; só: 0.123 g; telített zsírsav: 0.900 g

· Barna kenyér {1!}

energia (Joule): 698.625 kJ; energia (kalória): 166.864 kcal; zsír: 0.513 g; szénhidrát: 35.073 g; cukor: 0.068 g; só: 0.979 g; kalcium: 13.500 mg; telített zsírsav: 0.243 g; fehérje (össz): 4.455 g

· Uborka

energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **a** **menü**

23. hét (2025-06-02 - 2025-06-08)

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

| Étkezés                     | Hétfő<br>2025.06.02.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>2025.06.03.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>2025.06.04.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>2025.06.05.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Péntek<br>2025.06.06.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna                     | <ul style="list-style-type: none"><li>· Ízes sonka</li><li>· Liga margarin</li><li>· Szabacsi forma kenyér {1!}</li><li>· Piros retek</li></ul> <p>· Ízes sonka<br/>energia (Joule): 128.700 kJ; energia (kalória): 30.739 kcal; zsír: 1.200 g; szénhidrát: 0.450 g; cukor: 0.030 g; só: 0.540 g; telített zsírsav: 0.480 g; fehérje (össz): 0.450 g</p> <p>· Liga margarin<br/>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 0.008 g; cukor: 0.008 g; só: 0.123 g; telített zsírsav: 0.900 g</p> <p>· Szabacsi forma kenyér {1!}<br/>energia (Joule): 621.600 kJ; energia (kalória): 148.467 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 31.200 g; cukor: 0.144 g; só: 0.840 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.216 g; fehérje (össz): 3.966 g</p> <p>· Piros retek<br/>energia (Joule): 23.625 kJ; energia (kalória): 5.643 kcal; zsír: 0.038 g; szénhidrát: 0.825 g; fehérje (össz): 0.450 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Joghurt Meggyes {7!}</li><li>· Magvas rigó {1!, 6!}</li></ul> <p>· Joghurt Meggyes {7!}<br/>energia (Joule): 39.360 kJ; energia (kalória): 9.401 kcal; zsír: 0.240 g; szénhidrát: 1.428 g; cukor: 1.296 g; kalcium: 14.400 mg; telített zsírsav: 0.156 g; fehérje (össz): 0.348 g; tejkalcium: 14.400 mg</p> <p>· Magvas rigó {1!, 6!}<br/>energia (Joule): 533.250 kJ; energia (kalória): 127.365 kcal; zsír: 1.350 g; szénhidrát: 23.027 g; cukor: 0.450 g; só: 1.040 g; telített zsírsav: 0.495 g; fehérje (össz): 4.050 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Gyarmati diákcsemege</li><li>· Liga margarin</li><li>· Teljes őrlésű zsemle {1!, 11!}</li><li>· Paprika</li></ul> <p>· Gyarmati diákcsemege<br/>energia (Joule): 429.075 kJ; energia (kalória): 102.483 kcal; zsír: 12.776 g; só: 0.765 g; telített zsírsav: 5.236 g; fehérje (össz): 4.320 g</p> <p>· Liga margarin<br/>energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 0.008 g; cukor: 0.008 g; só: 0.123 g; telített zsírsav: 0.900 g</p> <p>· Teljes őrlésű zsemle {1!, 11!}<br/>energia (Joule): 659.500 kJ; energia (kalória): 157.519 kcal; zsír: 0.860 g; szénhidrát: 27.130 g; cukor: 0.850 g; só: 0.745 g; telített zsírsav: 0.215 g; fehérje (össz): 5.300 g</p> <p>· Paprika<br/>energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Bombi szelet {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!}</li><li>· Mandarin</li></ul> <p>· Bombi szelet {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!}<br/>energia (Joule): 713.700 kJ; energia (kalória): 170.464 kcal; zsír: 3.600 g; szénhidrát: 30.600 g; cukor: 15.750 g; só: 0.009 g; telített zsírsav: 3.150 g; fehérje (össz): 2.700 g</p> <p>· Mandarin<br/>energia (Joule): 117.600 kJ; energia (kalória): 28.088 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 5.880 g; cukor: 5.880 g; fehérje (össz): 0.420 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>· Teljeskiőrlésű kakaós piskóta {1!, 3!}</li><li>· Kefír</li></ul> <p>· Teljeskiőrlésű kakaós piskóta {1!, 3!}<br/>energia (Joule): 793.000 kJ; energia (kalória): 189.405 kcal; zsír: 3.830 g; szénhidrát: 34.620 g; cukor: 22.800 g; só: 0.245 g; telített zsírsav: 1.825 g; fehérje (össz): 2.950 g</p> <p>· Kefír<br/>energia (Joule): 262.500 kJ; energia (kalória): 62.697 kcal; zsír: 2.250 g; szénhidrát: 5.700 g; cukor: 5.250 g; só: 0.150 g; telített zsírsav: 1.500 g; fehérje (össz): 4.800 g</p> |
| Élettani értékek összesítve | energia (Joule): 5628.9140 kJ<br>energia (kalória): 1344.4430 kcal<br>zsír: 31.9350 g<br>zsírsav: 3.8920 g<br>szénhidrát: 212.8810 g<br>cukor: 15.2600 g<br>só: 3.7610 g<br>kalcium: 346.5760 mg<br>telített zsírsav: 9.5920 g<br>fehérje (össz): 42.4560 g<br>tejkalcium: 294.3750 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | energia (Joule): 5313.7880 kJ<br>energia (kalória): 1256.6180 kcal<br>zsír: 41.0390 g<br>zsírsav: 17.5800 g<br>szénhidrát: 190.6920 g<br>cukor: 64.2380 g<br>só: 4.8430 g<br>kalcium: 498.9690 mg<br>telített zsírsav: 3.4070 g<br>fehérje (össz): 36.1660 g<br>tejkalcium: 288.5250 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                   | energia (Joule): 5381.3540 kJ<br>energia (kalória): 1285.3160 kcal<br>zsír: 47.9390 g<br>zsírsav: 8.6890 g<br>szénhidrát: 161.5130 g<br>cukor: 22.6650 g<br>só: 3.7490 g<br>kalcium: 284.7930 mg<br>telített zsírsav: 16.6660 g<br>fehérje (össz): 51.8050 g<br>tejkalcium: 270.0000 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | energia (Joule): 5331.2870 kJ<br>energia (kalória): 1263.1130 kcal<br>zsír: 50.7100 g<br>zsírsav: 19.4560 g<br>szénhidrát: 160.3600 g<br>cukor: 45.4570 g<br>só: 3.9110 g<br>kalcium: 149.4530 mg<br>telített zsírsav: 7.7800 g<br>fehérje (össz): 30.3320 g<br>tejkalcium: 100.4250 mg                                                                                                                                                                                                                          | energia (Joule): 5679.4740 kJ<br>energia (kalória): 1356.5200 kcal<br>zsír: 47.4060 g<br>zsírsav: 18.0840 g<br>szénhidrát: 178.8700 g<br>cukor: 69.6950 g<br>só: 4.8290 g<br>kalcium: 317.8880 mg<br>telített zsírsav: 10.5550 g<br>koleszterin: 49.5000 mg<br>fehérje (össz): 52.7360 g<br>tejkalcium: 299.2500 mg                                                                                                                                                                                                                                  |

|    |                                                       |    |                                                       |    |                                          |    |                                           |    |                                        |
|----|-------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|----|------------------------------------------|----|-------------------------------------------|----|----------------------------------------|
| 1  | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  | Rákfélék és azokból készült termékek                  | 3  | Tojás és abból készült termékek          | 4  | Halak és azokból készült termékek         | 5  | Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6  | Szójabab és abból készült termékek                    | 7  | Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek     | 9  | Zeller és abból készült termékek          | 10 | Mustár és abból készült termékek       |
| 11 | Szezám és abból készült termékek                      | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok            | 13 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |                                        |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető