Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00484) Gyermek (11-14 év)3x**	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Kápia paprika	Gyümölcs tea , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Sajtkrém[7,(1)], Kígyóuborka kg -	Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sajt /trappista/-[7,(1)], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Gyümölcs tea , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Delma margarin(1,7), Csem.vast.kolbász szel.-(1,6,7), Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Kenőmájas -(1,6,7,10), Korpás zsemle-[1], Jégsaláta -
		Energia: 352,09 Kcal / 1 471,74 Kj	Energia: 266,76 Kcal / 1 115,06 Kj	Energia: 388,93 Kcal / 1 625,73 Kj	Energia: 546,42 Kcal / 2 284,04 Kj	Energia: 269,66 Kcal / 1 127,18 Kj
		Fehérje 15,55 g; Zsír 9,93 g; T.Zsírsav 4,96 g; Szénhidrát 45,51 g; Cukor 0,50 g; Só 1,30 g	Fehérje 6,99 g; Zsír 2,34 g; T.Zsírsav 1,80 g; Szénhidrát 49,48 g; Cukor 27,01 g; Só 0,53 g	Fehérje 17,97 g; Zsír 8,79 g; T.Zsírsav 5,44 g; Szénhidrát 54,71 g; Cukor 8,65 g; Só 0,91 g	Fehérje 16,58 g; Zsír 20,59 g; T.Zsírsav 6,52 g; Szénhidrát 72,51 g; Cukor 28,43 g; Só 1,16 g	Fehérje 13,44 g; Zsír 6,92 g; T.Zsírsav 4,69 g; Szénhidrát 33,40 g; Cukor 0,32 g; Só 0,60 g
Ebéd	**(00484) Gyermek (11-14 év)3x**	Lebbencsleves/11-14év-[1,3,9], Sertéspörkölt lecsóval/11-14/-, Sárgaborsó főzelék /11-14év/[1,(3,6,7,10,11)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Tejfölös burg.leves /11-14év/[1,7,9], P.halfi.spen.szósz.süt./11-14é[4,(1,7)], Párolt rizsköret/11-14év-, Banán -	Zöldborsó leves mir./11-14év-[1,3,9], Töltött csirkecomb/11-14év/-[3], Petrezselymes burg./11-14év/-, Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l	Májgaluska leves/11-14év-[1,3,9], Bolognai spagetti-[1,7], Mandarin -	Zellerkrémleves/11-14év-[1,3,7,9,(10)], Rakott burgonya virslis[3,7,(1,6,10)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l
		Energia: 976,97 Kcal / 4 083,73 Kj	Energia: 914,43 Kcal / 3 822,32 Kj	Energia: 809,37 Kcal / 3 383,17 Kj	Energia: 806,77 Kcal / 3 372,30 Kj	Energia: 963,49 Kcal / 4 027,39 Kj
		Fehérje 44,03 g; Zsír 33,10 g; T.Zsírsav 6,28 g; Szénhidrát 113,07 g; Cukor 12,16 g; Só 3,50 g	Fehérje 25,46 g; Zsír 26,53 g; T.Zsírsav 4,29 g; Szénhidrát 142,43 g; Cukor 19,81 g; Só 3,50 g	Fehérje 41,99 g; Zsír 30,85 g; T.Zsírsav 4,99 g; Szénhidrát 85,79 g; Cukor 8,13 g; Só 2,25 g	Fehérje 44,36 g; Zsír 26,40 g; T.Zsírsav 8,78 g; Szénhidrát 95,69 g; Cukor 3,34 g; Só 2,63 g	Fehérje 31,69 g; Zsír 40,13 g; T.Zsírsav 13,96 g; Szénhidrát 117,32 g; Cukor 6,44 g; Só 3,31 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00484) Gyermek (11-14 év)3x**	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham kakaós csiga-			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Búrkifli mákos[1,3,7,(8)]			Sajt kocka 8 cik.140gr CA dús[7,(1)], Tönköly kifli [1,3,(5,7,8,11)]			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Finom-fonott kalács 250g -[1,3,7]			Tönköly kifli[1,3, (5,7,8,11)], Krémtúró vaniliás[7,(1)]		
		Energia: 217,58 Kcal / 909,48 Kj			Energia: 246,17 Kcal / 1 028,99 Kj			Energia: 246,71 Kcal / 1 031,25 Kj			Energia: 161,46 Kcal / 674,90 Kj			Energia: 311,35 Kcal / 1 301,44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,47 g	1,91 g	2,30 g	7,94 g	5,55 g	4,84 g	10,36 g	1,49 g	2,02 g	7,86 g	2,84 g	2,76 g	14,66 g	2,47 g	3,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19,79 g	0,00 g	1,01 g	30,87 g	10,99 g	0,05 g	41,63 g	9,59 g	1,32 g	20,75 g	0,11 g	0,34 g	31,71 g	22,48 g	0,81 g

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető