Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00483) Gyermek (7-10 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: 341,43 Kcal / 1 427,18 Kj	Energia: 248,87 Kcal / 1 040,28 Kj	Energia: 328,75 Kcal / 1 374,18 Kj	Energia: 455,39 Kcal / 1 903,53 Kj	Energia: 283,30 Kcal / 1 184,19 Kj
		Fehérje: 14,95 g; Zsír: 9,02 g; T.Zsírsav: 4,62 g	Fehérje: 7,43 g; Zsír: 2,55 g; T.Zsírsav: 2,17 g	Fehérje: 15,88 g; Zsír: 8,63 g; T.Zsírsav: 5,36 g	Fehérje: 14,10 g; Zsír: 19,86 g; T.Zsírsav: 6,35 g	Fehérje: 14,31 g; Zsír: 7,07 g; T.Zsírsav: 4,99 g
		Szénhidrát: 45,50 g; Cukor: 0,50 g; Só: 1,19 g	Szénhidrát: 43,11 g; Cukor: 20,48 g; Só: 0,54 g	Szénhidrát: 41,94 g; Cukor: 7,49 g; Só: 0,66 g	Szénhidrát: 54,23 g; Cukor: 20,97 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 34,81 g; Cukor: 0,32 g; Só: 0,60 g
Ebéd	**(00483) Gyermek (7-10 év)3x**	Lebbencsleves/7-10év-[1,3,9], Sertéspörkölt lecsóval/7-10/-, Sárgaborsó főzelék /7-10év/[1,(3,6,7,10,11)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Tejfölös burg.leves /7-10év/[1,7,9], P.halfi.spen.szósz.süt./7-10é[4,(1,7)], Párolt rizsköret/7-10év-, Banán -	Zöldborsó leves mir./7-10év-[1,3,9], Töltött csirkecomb/7-10év/-[3], Petrezselymes burg./7-10év/-, Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l	Májgaluska leves/7-10év-[1,3,9], Bolognai spagetti-[1,7], Mandarin -	Zeller krémleves/7-10év-[1,3,7,9,(10)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l , Rakott burgonya virslis [3,7,(1,6,10)]
		Energia: 800,63 Kcal / 3 346,63 Kj	Energia: 811,92 Kcal / 3 393,83 Kj	Energia: 706,53 Kcal / 2 953,30 Kj	Energia: 717,48 Kcal / 2 999,07 Kj	Energia: 791,74 Kcal / 3 309,47 Kj
		Fehérje: 35,67 g; Zsír: 29,32 g; T.Zsírsav: 5,40 g	Fehérje: 22,17 g; Zsír: 24,94 g; T.Zsírsav: 3,86 g	Fehérje: 38,25 g; Zsír: 24,61 g; T.Zsírsav: 4,14 g	Fehérje: 39,73 g; Zsír: 24,72 g; T.Zsírsav: 8,75 g	Fehérje: 26,70 g; Zsír: 32,63 g; T.Zsírsav: 11,45 g
		Szénhidrát: 88,26 g; Cukor: 7,68 g; Só: 3,28 g	Szénhidrát: 123,82 g; Cukor: 19,58 g; Só: 3,58 g	Szénhidrát: 78,27 g; Cukor: 7,46 g; Só: 2,25 g	Szénhidrát: 82,15 g; Cukor: 2,81 g; Só: 2,77 g	Szénhidrát: 97,16 g; Cukor: 4,87 g; Só: 2,66 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00483) Gyermek (7-10 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