

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (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 , Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7, (1)], Kígyóborka kg -	Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Tojáskrém [3,7,10, (1,12)], Tej 1,5% 5%ÁFA [7], Korpás zsemle-[1], Lilahagyma -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Kenőmájás -(1,6,7,10), Jégsaláta -
		Energia: 261,56 Kcal / 1 093,32 KJ	Energia: 315,73 Kcal / 1 319,75 KJ	Energia: 351,74 Kcal / 1 470,27 KJ	Energia: 263,09 Kcal / 1 099,72 KJ	Energia: 399,41 Kcal / 1 669,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,41 g 8,61 g 4,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,78 g 1,57 g 2,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,20 g 5,98 g 3,65 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,34 g 7,06 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,56 g 8,66 g 5,49 g
		Szénhidrát Cukor Só 31,23 g 0,34 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 61,80 g 25,87 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 54,55 g 8,49 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 32,79 g 0,49 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 57,16 g 0,64 g 1,12 g
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Csurgatott tojás leves/11-14/-[1,3,9], Sertéspörkölt lecsóval/11-14/-, Lencsefőzelék /11-14év/[1,7,10,(3,6,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Zöldségleves tésztával/11-14/-[1,3,9, (6,7,12)], Tejsz.gom.csir.melto/11-14év/[7,(1,3,6,12)], Bulgur köret /11-14év[1, (5,8,11,12)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Alföldi húsleves mir./11-14év/[1,3,9], Káposztás kocka /11-14év/[1], Alma-	Zöldborsó leves mir./11-14év-[1,3,9], Rántott sertésszelet /11-14év/[1,3], Almamártás [1,7, (6,8,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Daragaluska leves/11-14év-[1,3,9], Temesvári sertésszelet/11-14év[1,7], Burgonya sós /11-14év/, Túró Rudi közétk.30g 18%ÁFA[7,(1)], Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l
		Energia: 944,53 Kcal / 3 948,14 KJ	Energia: 909,18 Kcal / 3 800,37 KJ	Energia: 739,84 Kcal / 3 092,53 KJ	Energia: 936,73 Kcal / 3 915,53 KJ	Energia: 873,44 Kcal / 3 650,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 52,17 g 39,82 g 9,11 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40,20 g 24,71 g 4,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,04 g 20,56 g 3,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 44,65 g 27,96 g 7,39 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,73 g 31,86 g 12,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 89,28 g 6,84 g 3,60 g	Szénhidrát Cukor Só 118,25 g 11,41 g 2,25 g	Szénhidrát Cukor Só 103,82 g 16,22 g 2,17 g	Szénhidrát Cukor Só 124,32 g 31,84 g 2,57 g	Szénhidrát Cukor Só 112,78 g 13,99 g 3,13 g



