

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (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 , Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7, (1)], Kígyóborka kg -	Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Tojáskrém[3,7,10,(1,12)], 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: 232,95 Kcal / 973,73 KJ	Energia: 291,56 Kcal / 1 218,72 KJ	Energia: 256,05 Kcal / 1 070,29 KJ	Energia: 325,82 Kcal / 1 361,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,41 g 8,61 g 4,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,69 g 1,41 g 1,99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,11 g 5,82 g 3,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,12 g 6,59 g 3,36 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,53 g 7,08 g 4,77 g
		Szénhidrát Cukor Só 31,23 g 0,34 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 43,41 g 19,10 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 41,78 g 7,33 g 0,64 g	Szénhidrát Cukor Só 32,67 g 0,45 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 45,17 g 0,48 g 0,85 g
						
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Csurgatott tojás leves/7- 10/-[1,3,9], Sertéspörkölt lecsóval/7-10/-, Lencsefőzelék /7-10év/- [1,7,10,(3,6,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Zöldségleves tésztával/7- 10é/-[1,3,9,(6,7,12)], Tejsz.gomb.csir.mellto/7- 10év/[7,(1,3,6,12)], Bulgur köret /7-10év/[1, (5,8,11,12)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Alföldi húsleves mir./7- 10év/[1,3,9], Káposztás kocka /7-10év/[1], Alma-	Zöldborsó leves mir./7- 10év-[1,3,9], Rántott sertésszelet /7-10év/[1,3], Almamártás [1,7, (6,8,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Daragaluska leves/7- 10év-[1,3,9], Temesvári sertésszelet/7-10év/[1,7], Burgonya sós 7-10év, Túró Rudi közték.30g 18%ÁFA[7,(1)], Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l
		Energia: 819,26 Kcal / 3 424,51 KJ	Energia: 740,89 Kcal / 3 096,92 KJ	Energia: 610,54 Kcal / 2 552,06 KJ	Energia: 833,06 Kcal / 3 482,19 KJ	Energia: 797,94 Kcal / 3 335,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 43,05 g 35,73 g 8,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,72 g 20,89 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,41 g 17,34 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,17 g 23,89 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,78 g 30,89 g 12,39 g
		Szénhidrát Cukor Só 76,17 g 6,65 g 3,14 g	Szénhidrát Cukor Só 93,55 g 9,80 g 2,58 g	Szénhidrát Cukor Só 84,61 g 14,00 g 1,95 g	Szénhidrát Cukor Só 112,15 g 29,57 g 2,50 g	Szénhidrát Cukor Só 98,60 g 13,99 g 2,90 g
						



