

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		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), Olasz felvágott-(1,6,7), Jégsaláta -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sajt /trappista/-[7,(1)], Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Sonkaszalámi - (1,6,7), Delma margarin (1,7), Paradicsom -	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Vajkrém natúr [7], Kígyóborka kg -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Zala felvágott-(1,6,7), Delma margarin(1,7), Paradicsom -
		Energia: 309,98 Kcal / 1 295,72 KJ	Energia: 356,28 Kcal / 1 489,25 KJ	Energia: 274,98 Kcal / 1 149,42 KJ	Energia: 350,09 Kcal / 1 463,38 KJ	Energia: 337,62 Kcal / 1 411,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,07 g 11,85 g 5,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,37 g 10,01 g 4,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,32 g 6,82 g 3,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,65 g 5,65 g 4,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,37 g 8,38 g 4,33 g
		Szénhidrát Cukor Só 33,62 g 0,35 g 0,65 g	Szénhidrát Cukor Só 54,57 g 19,22 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 34,33 g 1,72 g 2,11 g	Szénhidrát Cukor Só 57,31 g 12,67 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 45,96 g 0,50 g 0,80 g
						
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Hamis gulyásl./mir./7- 10év/[1,3,9], Paradicsomos káp. főz /7- 10év[1], Sült virsli/7-10év/ (1,6,7,10), Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Frankfurti leves /7-10év/ [1,7,9,(6,10)], Bolognai spagetti-[1,7], Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l	Májgaluska leves/7-10év- [1,3,9], Sült csirkecomb /7 -10év/, Zöldborsó főzelék/7-10év-[1,7], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Banán -	Tejf.karfiollev.mir./7- 10év/[1,3,7,9], Burgonya sós 7-10év, Brassói aprópecsenye/7-10év/, Alma-, Félbarna kenyér - [1,(6,7)]	Magy.karal.leves mir.7- 10év-[1,3,9], Bakonyi harcsafilé/7-10év/[1,4,7], Galuska köret mir./7- 10év-[1,3]
		Energia: 701,24 Kcal / 2 931,18 KJ	Energia: 833,20 Kcal / 3 482,78 KJ	Energia: 849,40 Kcal / 3 550,49 KJ	Energia: 672,79 Kcal / 2 812,26 KJ	Energia: 694,80 Kcal / 2 904,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,82 g 34,80 g 9,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,10 g 33,00 g 12,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,04 g 27,87 g 4,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,69 g 24,75 g 5,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,08 g 21,29 g 3,95 g
		Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 17,03 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 90,28 g 32,06 g 2,36 g	Szénhidrát Cukor Só 95,22 g 25,09 g 2,70 g	Szénhidrát Cukor Só 73,70 g 9,59 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 92,12 g 1,33 g 2,56 g
						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús1[7,(1)], Tönköly kifli [1,3,(5,7,8,11)], Alma-	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Holland kakaós kalács - [1,3,7,(5,6,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham pizzás csiga-[1,7, (3,6,12)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Croissant csokis 50gr- [1,3,7,(5,6,8,11,12)]	Sajtos stangli[1,3,7, (5,6,8,11)], Gyümölcs joghurt[7,(1)]
		Energia: 300,55 Kcal / 1 256,30 KJ	Energia: 130,68 Kcal / 546,24 KJ	Energia: 213,46 Kcal / 892,26 KJ	Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 KJ	Energia: 226,20 Kcal / 945,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,42 g 4,64 g 2,99 g	5,50 g 1,19 g 1,61 g	7,71 g 4,52 g 5,38 g	9,20 g 5,90 g 7,90 g	7,98 g 4,91 g 3,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

