

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Vajkrém natúr[7], Kápia paprika	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Csem.vast.kolbász szel.- (1,6,7), Delma margarin (1,7), Paradicsom -	Gyümölcs tea , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Sajt /trappista/-[7,(1)], Delma margarin(1,7), Jégsaláta -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Delma margarin(1,7), Kápia paprika	Gyümölcs tea , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Delma margarin(1,7), Zala felvágott-(1,6,7), Kígyóuborka kg -										
		Energia: 349,98 Kcal / 1 462,92 KJ	Energia: 392,29 Kcal / 1 639,77 KJ	Energia: 444,25 Kcal / 1 856,97 KJ	Energia: 299,86 Kcal / 1 253,41 KJ	Energia: 305,68 Kcal / 1 277,74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		11,76 g	9,14 g	5,19 g	14,73 g	14,53 g	6,48 g	16,61 g	14,61 g	6,87 g	14,12 g	5,88 g	3,24 g	8,33 g	8,40 g	2,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52,78 g	1,04 g	1,04 g	46,01 g	12,33 g	0,62 g	60,84 g	28,06 g	3,07 g	43,86 g	0,50 g	0,92 g	48,93 g	26,73 g	2,04 g
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Lebbencsleves/11-14év- [1,3,9], Rakott zöldbab*mir.*[11-14év/ [1,3,7,(5,8,11,12)], Túró Rudi közöttk.30g 18%ÁFA [7,(1)]	Zöldségleves tésztával/11-14/-[1,3,9, (6,7,12)], Paprikás csirke/11-14év/[1,7], Galuska köret mir./11- 14év-[1,3], Alma-	Húsgombóc leves/11- 14év/-[3,9], Káposztás kocka /11-14év/[1], Banán -	Májgaluska leves/11- 14év-[1,3,9], Burgonya főzelék/11-14év/[1,7], Főtt tojás/11-14év/[3], Vagdalt pog.sütőben/11-14év/[1,3, (6,7)], Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Gyümölcsleves mir./11- 14év/[1,7,(6,8,12)], Dubarry csirkem.szelet/11- 14év/[1,7], Párolt rizsköret/11-14év-										
		Energia: 835,61 Kcal / 3 492,85 KJ	Energia: 918,98 Kcal / 3 841,34 KJ	Energia: 817,42 Kcal / 3 416,82 KJ	Energia: 998,12 Kcal / 4 172,14 KJ	Energia: 894,30 Kcal / 3 738,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		40,43 g	40,18 g	17,10 g	37,66 g	30,41 g	5,75 g	33,65 g	23,20 g	4,14 g	46,55 g	30,59 g	7,91 g	48,49 g	25,77 g	8,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70,45 g	21,45 g	2,94 g	114,58 g	7,07 g	3,02 g	116,81 g	27,63 g	1,82 g	123,42 g	3,47 g	3,15 g	119,75 g	19,25 g	2,81 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Baconos párna[3,7, (1,5,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Vaniliás fánk-[1,3,7, (5,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Búrkifli mákos[1,3,7,(8)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Finom-fonott kalács 250g -[1,3,7]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Briós 50gr[1,3,7]
		Energia: 279,43 Kcal / 1 168,02 KJ	Energia: 196,06 Kcal / 819,53 KJ	Energia: 246,17 Kcal / 1 028,99 KJ	Energia: 128,65 Kcal / 537,76 KJ	Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		15,38 g9,04 g9,01 g	7,34 g2,51 g2,08 g	7,94 g5,55 g4,84 g	6,12 g2,33 g2,15 g	7,96 g3,97 g2,82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25,78 g0,00 g0,76 g	27,72 g0,00 g1,28 g	30,87 g10,99 g0,05 g	16,78 g0,10 g0,29 g	30,29 g5,73 g0,34 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

