

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 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: 293,82 Kcal / 1 228,17 KJ	Energia: 367,58 Kcal / 1 536,48 KJ	Energia: 334,62 Kcal / 1 398,71 KJ	Energia: 238,94 Kcal / 998,77 KJ	Energia: 279,06 Kcal / 1 166,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,67 g 8,98 g 5,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,75 g 12,24 g 5,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,74 g 12,47 g 5,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,43 g 5,57 g 3,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,33 g 8,40 g 2,42 g
		Szénhidrát Cukor Só 41,01 g 0,88 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 46,00 g 12,33 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 42,47 g 20,52 g 2,06 g	Szénhidrát Cukor Só 31,94 g 0,34 g 0,64 g	Szénhidrát Cukor Só 42,31 g 20,12 g 2,04 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Lebbencsleves/7-10év- [1,3,9], Rakott zöldbab*mir.*/7-10év/ [1,3,7,(5,8,11,12)], Túró Rudi közétk.30g 18%ÁFA [7,(1)]	Zöldségleves tésztával/7- 10é/-[1,3,9,(6,7,12)], Paprikás csirke/7-10év/ [1,7], Galuska köret mir./7 -10év-[1,3], Alma-	Húsgombóc leves/7- 10év-[3,9], Káposztás kocka /7-10év/[1], Banán -	Májgaluska leves/7-10év- [1,3,9], Burgonya főzelék/7-10év/[1,7], Főtt tojás/7-10év/[3], Vagdalt pog.sütőben/7-10év/[1,3, (6,7)], Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Gyümölcsleves mir./7- 10év/[1,7,(6,8,12)], Dubarry csirkem. szelet/7- 10év[1,7], Párolt rizsköret/7-10év-
		Energia: 704,56 Kcal / 2 945,06 KJ	Energia: 746,25 Kcal / 3 119,33 KJ	Energia: 707,31 Kcal / 2 956,56 KJ	Energia: 882,48 Kcal / 3 688,77 KJ	Energia: 756,90 Kcal / 3 163,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,44 g 34,70 g 13,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,91 g 21,69 g 4,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,17 g 23,73 g 4,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,08 g 28,38 g 7,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,25 g 22,04 g 7,40 g
		Szénhidrát Cukor Só 54,67 g 14,84 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 96,85 g 5,71 g 3,09 g	Szénhidrát Cukor Só 93,77 g 21,30 g 1,78 g	Szénhidrát Cukor Só 108,28 g 3,08 g 3,08 g	Szénhidrát Cukor Só 100,92 g 13,19 g 2,49 g



