

Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		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), Jégsaláta -	Gyümölcs tea , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Sajtkrém[7,(1)], Kápia paprika	Karamell /11-14év[7], Szendvicsskrém sonkás [7, (1,6)], Korpás zsemle-[1], Paradicsom -	Tojáskrém [3,7,10, (1,12)], Tej 1,5% 5%ÁFA [7], Magvas zsemle- [1,3,7,(8,11)], Lilahagyma -	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Kenőmájás - (1,6,7,10), Kápia paprika
		Energia: 266,48 Kcal / 1 113,89 KJ	Energia: 332,75 Kcal / 1 390,90 KJ	Energia: 423,29 Kcal / 1 769,35 KJ	Energia: 353,11 Kcal / 1 476,00 KJ	Energia: 320,64 Kcal / 1 340,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,98 g 8,72 g 4,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,28 g 3,06 g 1,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,93 g 2,97 g 4,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,20 g 9,05 g 4,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,29 g 7,01 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só 31,65 g 0,34 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 61,41 g 27,86 g 3,02 g	Szénhidrát Cukor Só 70,82 g 10,86 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 45,19 g 2,72 g 3,81 g	Szénhidrát Cukor Só 45,66 g 12,31 g 0,59 g
						
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Csurgatott tojás leves/11- 14/-[1,3,9], Parad.-mos húsgom./11-14év/[1,3, (5,8,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l	Brokk.krémlev. mir./11- 14év/[7,(1,3,6,12)], Pan. sajtszósos hal mir.11-14 [4], Burgonyapüré /11- 14év/[7,(1)], Narancs -, Túró Rudi közétk.30g 18%ÁFA[7,(1)]	Paradicsom leves/11- 14év/[1,3,9], Zúzapörkölt kacsa/11-14év/, Tarhonya köret /11-14év/[1,3], Csemege uborka -[10], Alma-	Tejfölös karalábé leves [1,3,7,9,(6,12)], Serp.burg.virslivel/11- 14év/-(1,6,7,10), Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Babgulyás sertéshúsos/11-14év [1,3,9], Túrógombóc-[1], Banán -
		Energia: 859,60 Kcal / 3 593,13 KJ	Energia: 835,17 Kcal / 3 491,01 KJ	Energia: 832,79 Kcal / 3 481,06 KJ	Energia: 842,12 Kcal / 3 520,06 KJ	Energia: 925,41 Kcal / 3 868,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,53 g 29,31 g 5,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,78 g 30,95 g 11,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,82 g 27,51 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,47 g 36,79 g 10,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,61 g 28,38 g 5,42 g
		Szénhidrát Cukor Só 109,19 g 55,60 g 2,44 g	Szénhidrát Cukor Só 105,94 g 14,30 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 101,11 g 28,91 g 2,74 g	Szénhidrát Cukor Só 95,37 g 3,94 g 2,08 g	Szénhidrát Cukor Só 132,95 g 42,95 g 3,26 g
						



