

Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		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), Jégsaláta -	Gyümölcs tea , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Sajtkrém[7,(1)], Kápia paprika	Karamell /7-10év[7], Korpás zsemle-[1], Szendvicskrém sonkás [7, (1,6)], Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Tojáskrém[3,7,10,(1,12)], 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: 241,71 Kcal / 1 010,35 KJ	Energia: 367,13 Kcal / 1 534,60 KJ	Energia: 346,07 Kcal / 1 446,57 KJ	Energia: 320,64 Kcal / 1 340,28 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
		11,98 g 8,72 g 4,14 g	6,79 g 2,32 g 1,80 g	16,84 g 2,81 g 4,15 g	15,98 g 8,58 g 3,91 g	13,29 g 7,01 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31,65 g 0,34 g 0,95 g	43,12 g 20,40 g 2,02 g	59,05 g 10,70 g 0,89 g	45,07 g 2,68 g 3,81 g	45,66 g 12,31 g 0,59 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Csurgatott tojás leves/7- 10/-[1,3,9], Parad.-mos húsgom./7-10év/[1,3, (5,8,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l	Brokk.krémlev. mir./7- 10év/[7,(1,3,6,12)], Pan. sajtszósos hal mir.7-10 [4], Burgonyapüré /7- 10év/-[7,(1)], Narancs -, Túró Rudi közétk.30g 18%ÁFA[7,(1)]	Paradicsom leves/7- 10év/[1,3,9], Zúzapörkölt kacs/7-10év/, Tarhonya köret /7-10év/[1,3], Csemege uborka -[10], Alma-	Tejfölös karalábé leves [1,3,7,9,(6,12)], Serp.burg.virslivel/7- 10év/-(1,6,7,10), Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Babgulyás sertéshúsos/7- 10év-[1,3,9], Túrógombóc-[1], Banán -
		Energia: 778,99 Kcal / 3 256,18 KJ	Energia: 752,27 Kcal / 3 144,49 KJ	Energia: 712,05 Kcal / 2 976,37 KJ	Energia: 707,41 Kcal / 2 956,97 KJ	Energia: 840,76 Kcal / 3 514,38 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
		27,08 g 26,57 g 5,21 g	28,64 g 28,32 g 10,11 g	32,61 g 26,55 g 3,78 g	22,13 g 30,50 g 8,93 g	29,46 g 26,35 g 4,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		99,40 g 52,52 g 2,21 g	92,87 g 14,11 g 2,29 g	78,09 g 17,92 g 2,74 g	81,41 g 3,44 g 1,94 g	119,66 g 36,60 g 3,27 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Tönköly kifli[1,3, (5,7,8,11)], Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús1[7,(1)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham kakaós csiga-	Telj. kiörl. sajtos croissant[1,3,7]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Vanília pudingos kroasszán[1,3,6,7,8, (5,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Holland kakaós kalács - [1,3,7,(5,6,8,11)]
		Energia: 296,68 Kcal / 1 240,12 KJ	Energia: 213,04 Kcal / 890,51 KJ	Energia: 201,33 Kcal / 841,56 KJ	Energia: 225,84 Kcal / 944,01 KJ	Energia: 120,10 Kcal / 502,02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		12,03 g6,46 g3,97 g	6,18 g1,86 g2,20 g	3,96 g11,80 g6,12 g	5,79 g4,63 g5,90 g	5,48 g1,13 g1,67 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42,97 g9,59 g1,47 g	19,32 g0,00 g1,01 g	18,73 g0,31 g1,00 g	27,46 g0,00 g0,23 g	16,61 g0,16 g0,21 g
						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

