

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		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), 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 -	Gyümölcs tea , Sajt /trappista/-[7,(1)], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Zala felvágott-(1,6,7), Delma margarin(1,7), Paradicsom -
		Energia: 328,37 Kcal / 1 372,59 KJ	Energia: 345,34 Kcal / 1 443,52 KJ	Energia: 384,74 Kcal / 1 608,21 KJ	Energia: 346,32 Kcal / 1 447,62 KJ	Energia: 283,65 Kcal / 1 185,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,89 g 13,42 g 5,95 g	11,67 g 11,26 g 5,63 g	17,39 g 8,19 g 3,59 g	11,67 g 11,26 g 5,63 g	13,38 g 8,22 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,83 g 0,35 g 0,69 g	49,50 g 25,75 g 0,55 g	55,26 g 3,42 g 4,14 g	49,65 g 25,75 g 0,55 g	34,59 g 0,34 g 0,55 g		
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Csurgatott tojás leves/11- 14/-[1,3,9], Tésztaköret DURUM/11-14év/[1], Tejsz-gom.halragu/11- 14év/[4,7,(1,3,6,12)], Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l	Hamis gulyásl./mir./11- 14év/[1,3,9], Sertéspörkölt lecsóval/11-14/-, Tökfőzelék/11-14év-[1,7], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Banán -	Tejf.karfiollev.mir./11- 14év[1,3,7,9], Töltött csirkecomb/11-14év/-[3], Rizi-bizi/11-14év/, Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Pirított tészta leves/11- 14év[1,3,9], Stefánia vagdalt [1,3,(6,7)], Tarkabab főzelék 11-14év [1,7,(3,6,10,11)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Májgaluska leves/11- 14év-[1,3,9], Gyros csirkemellből , Párolt rizsköret/11-14év-, Túró Rudi közétk.30g 18%ÁFA [7,(1)]
		Energia: 792,78 Kcal / 3 313,82 KJ	Energia: 937,69 Kcal / 3 919,54 KJ	Energia: 792,14 Kcal / 3 311,15 KJ	Energia: 908,74 Kcal / 3 798,53 KJ	Energia: 843,84 Kcal / 3 527,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,62 g 29,66 g 5,29 g	37,61 g 33,43 g 8,01 g	42,97 g 26,47 g 5,35 g	40,38 g 28,68 g 7,20 g	46,41 g 29,05 g 7,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,84 g 40,17 g 3,20 g	113,14 g 33,29 g 3,37 g	89,89 g 9,01 g 1,98 g	108,87 g 14,36 g 3,34 g	96,99 g 12,71 g 3,04 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli-[1,6,7,(3,5,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Holland kakaós kalács - [1,3,7,(5,6,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Briós 50gr[1,3,7]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham pizzás csiga-[1,7, (3,6,12)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Vaniliás fánk-[1,3,7, (5,8,11)]
		Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ	Energia: 142,30 Kcal / 594,81 KJ	Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ	Energia: 213,46 Kcal / 892,26 KJ	Energia: 346,66 Kcal / 1 449,04 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
		10,29 g 5,85 g 3,65 g	6,46 g 1,34 g 1,97 g	7,96 g 3,97 g 2,82 g	7,71 g 4,52 g 5,38 g	11,78 g 4,52 g 3,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

