

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		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), 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: 318,72 Kcal / 1 332,25 KJ	Energia: 320,33 Kcal / 1 338,98 KJ	Energia: 319,70 Kcal / 1 336,35 KJ	Energia: 283,65 Kcal / 1 185,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,89 g 13,42 g 5,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,67 g 11,26 g 5,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,91 g 7,46 g 3,42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,67 g 11,26 g 5,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,38 g 8,22 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só 33,83 g 0,35 g 0,69 g	Szénhidrát Cukor Só 42,88 g 19,14 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 43,60 g 2,57 g 3,14 g	Szénhidrát Cukor Só 43,03 g 19,14 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 34,59 g 0,34 g 0,55 g
						
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Csurgatott tojás leves/7- 10/-[1,3,9], Tejsz- gomb.halragu/7-10év/[4,7, (1,3,6,12)], Tésztaköret DURUM/7-10év/[1], Gyüm.lé almálé 100% szűrt 1 l	Hamis gulyásl./mir./7- 10év/[1,3,9], Sertéspörkölt lecsóval/7-10/-, Tökfőzelék/7-10év-[1,7], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Banán -	Tejf.karfiollev.mir./7- 10év/[1,3,7,9], Tölt.csirkecombEG/7- 10év/[1,3,(6,7,10,11)], Rizi-bizi/7-10év/-, Banán -	Pirított tészta leves /7- 10év[1,3,9], Stefánia vagdalt [1,3,(6,7)], Tarkabab főzelék 7-10év [1,7,(3,6,10,11)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Májgaluska leves/7-10év- [1,3,9], Gyros csirkemellből , Párolt rizsköret/7-10év-, Túró Rudi közétk.30g 18%ÁFA [7,(1)]
		Energia: 722,16 Kcal / 3 018,63 KJ	Energia: 810,69 Kcal / 3 388,68 KJ	Energia: 720,64 Kcal / 3 012,28 KJ	Energia: 757,83 Kcal / 3 167,73 KJ	Energia: 783,36 Kcal / 3 274,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,72 g 28,26 g 4,84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,71 g 28,85 g 7,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40,02 g 25,18 g 4,70 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,71 g 25,43 g 6,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,62 g 28,58 g 7,66 g
		Szénhidrát Cukor Só 84,70 g 37,82 g 2,90 g	Szénhidrát Cukor Só 99,18 g 32,75 g 3,26 g	Szénhidrát Cukor Só 82,76 g 25,25 g 3,31 g	Szénhidrát Cukor Só 87,62 g 11,77 g 3,16 g	Szénhidrát Cukor Só 87,93 g 12,70 g 3,03 g
						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10 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: 250,36 Kcal / 1 046,50 KJ	Energia: 142,30 Kcal / 594,81 KJ	Energia: 205,19 Kcal / 857,69 KJ	Energia: 213,46 Kcal / 892,26 KJ	Energia: 271,36 Kcal / 1 134,28 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
		8,23 g 5,23 g 3,35 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	9,56 g 3,52 g 2,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

