

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		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), Zala felvágott-(1,6,7), Jégsaláta -	Gyümölcs tea , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Sajtkrém[7,(1)], Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Szendvicsskrém sonkás [7, (1,6)], Paradicsom -, Korpás zsemle-[1]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Lilahagyma -, Korpás zsemle-[1]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Kenőmájás -(1,6,7,10), Kígyóuborka kg -
		Energia: 318,37 Kcal / 1 330,79 KJ	Energia: 268,33 Kcal / 1 121,62 KJ	Energia: 337,68 Kcal / 1 411,50 KJ	Energia: 305,62 Kcal / 1 277,49 KJ	Energia: 250,52 Kcal / 1 047,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,29 g 8,24 g 3,92 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,79 g 2,32 g 1,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,03 g 2,47 g 3,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,56 g 7,07 g 3,39 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,20 g 6,68 g 4,29 g
		Szénhidrát Cukor Só 43,68 g 0,50 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 49,74 g 27,01 g 2,02 g	Szénhidrát Cukor Só 56,13 g 0,87 g 3,09 g	Szénhidrát Cukor Só 43,15 g 0,65 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 31,46 g 0,32 g 0,60 g
						
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Csurgatott tojás leves/11- 14-/[1,3,9], Natúr sertés tokány/11-14év-[1], Zöldborsó főzelék/11- 14év-[1,7], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Jókai bableves /11-14év/ [1,3,7,9,(6,10,11)], Izes töltött nudli-[1], Alma- kenyér -[1,(6,7)]	Daragaluska leves/11- 14év-[1,3,9], Egresmártás mir.*/11-14év/[1,7, (6,8,12)], Ránt.csirkemellfilé/11- 14év/[1,3], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Gulyásleves marh./11- 14év/[1,3], Túrós- tejf.tészta /11-14év/[1,7], Banán -	Zellerkrémleves/11-14év- [1,3,7,9,(10)], Rakott burgonya virslis[3,7, (1,6,10)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l
		Energia: 862,85 Kcal / 3 606,71 KJ	Energia: 1 017,03 Kcal / 4 251,19 KJ	Energia: 831,28 Kcal / 3 474,75 KJ	Energia: 880,27 Kcal / 3 679,53 KJ	Energia: 914,21 Kcal / 3 821,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 48,30 g 31,89 g 6,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,18 g 32,61 g 7,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 48,23 g 19,03 g 4,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 45,01 g 24,50 g 7,32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,97 g 39,88 g 13,92 g
		Szénhidrát Cukor Só 87,25 g 10,50 g 3,08 g	Szénhidrát Cukor Só 135,93 g 22,16 g 2,73 g	Szénhidrát Cukor Só 128,46 g 26,80 g 3,47 g	Szénhidrát Cukor Só 119,45 g 39,11 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 107,86 g 5,82 g 2,60 g
						



