

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Kápia paprika	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7, (1)], Kígyóborka kg -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Sonkaszalámi -(1,6,7), Korpás zsemle-[1], Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Delma margarin (1,7), Olasz felvágott- (1,6,7), Jégsaláta -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Kenőmájás - (1,6,7,10), Lilahagyma -
		Energia: 345,43 Kcal / 1 443,90 KJ	Energia: 250,84 Kcal / 1 048,51 KJ	Energia: 356,27 Kcal / 1 489,21 KJ	Energia: 371,73 Kcal / 1 553,83 KJ	Energia: 284,01 Kcal / 1 187,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,69 g 10,50 g 4,39 g	6,25 g 1,20 g 1,62 g	16,10 g 5,94 g 3,33 g	15,62 g 13,13 g 5,40 g	7,66 g 5,89 g 2,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Májgaluska leves/11- 14év-[1,3,9], Burgonya főzelék/11-14év/[1,7], Vagdalt pog.sütőben/11- 14év/[1,3,(6,7)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Lebbencsleves/11-14év- [1,3,9], Budapest szel. sertésh.11-14-[1], Bulgur köret /11-14év[1, (5,8,11,12)], Banán -	Nyírs.gombóc leves/11- 14év/[1,9], Sertéspörkölt lecsóval/11-14/-, Lencsefőzelék /11-14év/- [1,7,10,(3,6,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Brokk.krémlev. mir./11- 14év/[7,(1,3,6,12)], Petrezselymes burg./11- 14év/-, Pan.halrud sütőb./11-14év/[1,3,4], Gyüm. lé narancs 100%- os 1 l	Savanyú tojásleves/11- 14év[1,3,7,9,(6,12)], Almás-sajtos sert.szelet [1,7], Párolt rizsköret/11- 14év-, Banán -
		Energia: 842,01 Kcal / 3 519,60 KJ	Energia: 988,55 Kcal / 4 132,14 KJ	Energia: 938,70 Kcal / 3 923,77 KJ	Energia: 834,04 Kcal / 3 486,29 KJ	Energia: 1 044,72 Kcal / 4 366,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,03 g 25,49 g 6,68 g	39,25 g 25,86 g 5,08 g	47,92 g 35,53 g 8,05 g	30,15 g 30,10 g 5,34 g	48,44 g 40,75 g 12,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	43,14 g 2,57 g 3,44 g	49,78 g 25,63 g 0,53 g	56,15 g 0,66 g 1,14 g	43,13 g 2,57 g 3,19 g	50,07 g 25,33 g 0,57 g
						
						
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Energia: 842,01 Kcal / 3 519,60 KJ	Energia: 988,55 Kcal / 4 132,14 KJ	Energia: 938,70 Kcal / 3 923,77 KJ	Energia: 834,04 Kcal / 3 486,29 KJ	Energia: 1 044,72 Kcal / 4 366,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,03 g 25,49 g 6,68 g	39,25 g 25,86 g 5,08 g	47,92 g 35,53 g 8,05 g	30,15 g 30,10 g 5,34 g	48,44 g 40,75 g 12,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103,77 g 3,62 g 2,85 g	134,32 g 41,96 g 3,36 g	101,44 g 6,79 g 3,35 g	109,36 g 1,68 g 1,70 g	117,41 g 26,57 g 3,32 g
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x					
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Sajtos pogácsa-[1,7, (3,5,6,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Piskóta szel./FRUTTO/28gVEGY ES	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Telj. kiőrl. 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], Finom-fonott kalács 250g -[1,3,7]										
		Energia: 229,43 Kcal / 959,02 KJ	Energia: 200,72 Kcal / 839,01 KJ	Energia: 246,79 Kcal / 1 031,58 KJ	Energia: 248,56 Kcal / 1 038,98 KJ	Energia: 133,20 Kcal / 556,78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,02 g	5,14 g	5,56 g	7,60 g	5,40 g	4,30 g	6,86 g	12,30 g	7,12 g	7,24 g	4,88 g	6,40 g	6,41 g	2,38 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52,92 g	1,18 g	0,21 g	24,90 g	0,00 g	0,15 g	23,43 g	0,31 g	1,01 g	29,81 g	0,00 g	0,24 g	17,25 g	0,10 g	0,29 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

