

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Zala felvágott- (1,6,7), Delma margarin (1,7), Jégsaláta -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sajt /trappista-[7,(1)], Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Sonkaszalámi -(1,6,7), Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Vajkrém natúr[7], Kígyóuborka kg -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Korpás zsemle-[1], Lilahagyma -
		Energia: 274,17 Kcal / 1 146,03 KJ	Energia: 363,93 Kcal / 1 521,23 KJ	Energia: 320,33 Kcal / 1 338,98 KJ	Energia: 393,86 Kcal / 1 646,33 KJ	Energia: 249,46 Kcal / 1 042,74 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
		12,70 g 9,18 g 3,92 g	13,05 g 12,66 g 6,52 g	14,91 g 7,46 g 3,42 g	14,86 g 9,66 g 6,19 g	11,47 g 6,91 g 3,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	31,23 g 1,72 g 2,06 g	49,58 g 25,83 g 0,56 g	43,60 g 2,57 g 3,14 g	57,22 g 1,04 g 1,06 g	31,38 g 0,49 g 1,30 g
						
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Zöldségleves tészta-val/11-14/-[1,3,9, (6,7,12)], Parad.-mos húsgom./11-14év/[1,3, (5,8,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Zöldborsó leves mir./11- 14év-[1,3,9], Serp.burg.virslivel/11- 14év/-(1,6,7,10), Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Banán -	Fejtett bablev. mir/11- 14év/-(1,3,9,(6,7,10,11)], Bácskai rizseshús/11- 14év/-, Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l	Frankfurti leves /11-14év/ [1,7,9,(6,10)], Milánói makaróni/11-14év/[1,7]	Daragaluska leves/11- 14év-[1,3,9], Rántott sertésszelet /11-14év/ [1,3], Burgonyapüré /11- 14év/-(7,(1)), Banán -
		Energia: 855,66 Kcal / 3 576,66 KJ	Energia: 984,73 Kcal / 4 116,17 KJ	Energia: 791,18 Kcal / 3 307,13 KJ	Energia: 818,68 Kcal / 3 422,08 KJ	Energia: 836,22 Kcal / 3 495,40 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
		25,71 g 25,78 g 4,69 g	29,66 g 38,64 g 9,98 g	40,01 g 19,41 g 4,46 g	42,68 g 35,76 g 11,71 g	44,55 g 25,65 g 7,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	116,18 g 36,64 g 2,58 g	123,38 g 23,44 g 2,29 g	132,69 g 36,20 g 2,49 g	80,80 g 13,22 g 2,95 g	117,73 g 20,60 g 3,35 g
						



