

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 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], Kígyóborka 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: 337,31 Kcal / 1 409,96 KJ	Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 KJ	Energia: 337,70 Kcal / 1 411,59 KJ	Energia: 242,42 Kcal / 1 013,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,70 g 9,18 g 3,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,05 g 12,66 g 6,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,42 g 6,72 g 3,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,77 g 9,50 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,25 g 6,44 g 3,06 g
		Szénhidrát Cukor Só 31,23 g 1,72 g 2,06 g	Szénhidrát Cukor Só 42,96 g 19,22 g 0,56 g	Szénhidrát Cukor Só 31,93 g 1,72 g 2,14 g	Szénhidrát Cukor Só 45,45 g 0,88 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 31,26 g 0,45 g 1,30 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Zöldségleves tésztával/7- 10é/-[1,3,9,(6,7,12)], Parad.-mos húsgom./7- 10év/[1,3,(5,8,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Zöldborsó leves mir./7- 10év-[1,3,9], Serp.burg.virslivel/7- 10év/-(1,6,7,10), Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Banán -	Fejttett bableves mir/7- 10év/-[1,3,9,(6,7,10,11)], Bácskai rizseshús/7- 10év/-, Gyüm.lé almálé 100% szűrt 1 l	Frankfurti leves /7-10év/ [1,7,9,(6,10)], Milánói makaróni/7-10év/[1,7]	Daragaluska leves/7- 10év-[1,3,9], Rántott sertésszelet /7-10év/[1,3], Burgonyapüré /7-10év/-(7, 1)], Banán -
		Energia: 706,54 Kcal / 2 953,34 KJ	Energia: 841,40 Kcal / 3 517,05 KJ	Energia: 702,60 Kcal / 2 936,87 KJ	Energia: 726,38 Kcal / 3 036,27 KJ	Energia: 720,69 Kcal / 3 012,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,37 g 21,02 g 3,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25,81 g 29,70 g 7,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 36,42 g 18,97 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37,63 g 31,11 g 10,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 38,70 g 22,59 g 6,11 g
		Szénhidrát Cukor Só 96,13 g 31,56 g 2,61 g	Szénhidrát Cukor Só 112,41 g 23,13 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 109,43 g 29,20 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 73,21 g 10,22 g 2,11 g	Szénhidrát Cukor Só 99,86 g 20,60 g 3,09 g



