

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		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), Korpás zsemle-[1], Kápia paprika	Tejeskávé[1,7], Korpás zsemle-[1], Csem.vast.kolbász szel.- (1,6,7), Delma margarin (1,7), Paradicsom -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7, (1)], Jégsaláta -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Delma margarin(1,7), Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Delma margarin (1,7), Zala felvágott- (1,6,7), Kígyóborka kg -
		Energia: 374,86 Kcal / 1 566,91 KJ	Energia: 384,31 Kcal / 1 606,42 KJ	Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 KJ	Energia: 328,54 Kcal / 1 373,30 KJ	Energia: 343,36 Kcal / 1 435,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,59 g 8,93 g 4,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,86 g 9,96 g 4,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,37 g 1,39 g 1,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,16 g 5,64 g 2,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,50 g 9,94 g 4,19 g
		Szénhidrát Cukor Só 54,92 g 0,66 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 54,38 g 8,49 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 61,52 g 25,79 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 53,13 g 0,66 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 43,48 g 2,57 g 3,06 g
						
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Pirított tészta leves/11- 14év[1,3,9], Zöldbab főzelék mir./11-14év[1,7], Steak vagdalt/11-14év [1,3,(6,7)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Csurgatott tojás leves/11- 14/[1,3,9], Dubarry csirkem.szelet/11-14év [1,7], Párolt rizsköret/11- 14év-	Gyümölcsleves mir./11- 14év/[1,7,(6,8,12)], Sert.tokány hent.módra/11-14é[1,10, (6,7)], Burgonya sós /11- 14év/, Félbarna kenyér - [1,(6,7)]	Zöldség lev.pir.tarhonyával[1,3,9, (6,7,12)], Galuska köret mir./11-14év-[1,3], Harcsapaprikás /11-14év/ [1,4,7]	Babgulyás sertéshúsos/11-14év [1,3,9], Káposztás kocka /11-14év/[1], Narancs -
		Energia: 815,41 Kcal / 3 408,41 KJ	Energia: 884,05 Kcal / 3 695,33 KJ	Energia: 814,76 Kcal / 3 405,70 KJ	Energia: 848,16 Kcal / 3 545,31 KJ	Energia: 868,72 Kcal / 3 631,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,77 g 27,24 g 6,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,91 g 33,65 g 8,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,29 g 19,59 g 6,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,80 g 28,31 g 7,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,68 g 23,14 g 4,15 g
		Szénhidrát Cukor Só 97,46 g 17,35 g 2,90 g	Szénhidrát Cukor Só 89,80 g 1,60 g 3,11 g	Szénhidrát Cukor Só 121,56 g 20,35 g 3,24 g	Szénhidrát Cukor Só 107,15 g 1,69 g 3,06 g	Szénhidrát Cukor Só 121,91 g 9,53 g 2,59 g
						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Baconos párna[3,7, (1,5,8,11)]	Vaniliás fánk-[1,3,7, (5,8,11)], Gyüm.lé/veg.y.multi.100% 1l	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Búrkifli mákos[1,3,7,(8)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Croissant csokis 50gr- [1,3,7,(5,6,8,11,12)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Finom-fonott kalács 250g -[1,3,7]										
		Energia: 357,42 Kcal / 1 494,02 KJ	Energia: 227,37 Kcal / 950,41 KJ	Energia: 250,72 Kcal / 1 048,01 KJ	Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 KJ	Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,54 g	11,88 g	11,68 g	5,42 g	2,28 g	1,08 g	8,23 g	5,60 g	4,94 g	9,20 g	5,90 g	7,90 g	6,70 g	2,64 g	2,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,80 g	0,00 g	1,01 g	39,52 g	0,00 g	1,27 g	31,34 g	10,99 g	0,05 g	22,50 g	22,95 g	0,42 g	18,87 g	0,11 g	0,34 g
																

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

