

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Korpás zsemle-[1], Kápia paprika	Tejeskávét[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: 324,13 Kcal / 1 354,86 KJ	Energia: 280,75 Kcal / 1 173,54 KJ	Energia: 267,62 Kcal / 1 118,65 KJ	Energia: 343,36 Kcal / 1 435,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,59 g 8,93 g 4,20 g	12,77 g 9,80 g 4,78 g	8,37 g 1,39 g 1,70 g	11,47 g 5,33 g 2,54 g	15,50 g 9,94 g 4,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54,92 g 0,66 g 1,44 g	41,61 g 7,33 g 0,57 g	54,90 g 19,18 g 0,78 g	41,21 g 0,50 g 0,85 g	43,48 g 2,57 g 3,06 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Pirított tészta leves /7- 10év[1,3,9], Zöldbab főzelék mir./7-10év[1,7], Steak vagdalt/7-10év[1,3, (6,7)], Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Alma-	Csurgatott tojás leves/7- 10/-[1,3,9], Dubarry csirkem. szelet/7-10év [1,7], Párolt rizsköret/7- 10év-	Gyümölcsleves mir./7- 10év[1,7,(6,8,12)], Sert.tokány hent.módra/7- 10év[1,10,(6,7)], Burgonya sós 7-10év, Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Zöldség lev.pir.tarhonyával[1,3,9, (6,7,12)], Harcsapaprikás /7-10év[1,4,7], Galuska köret mir./7-10év-[1,3]	Babgulyás sertéshúsos/7- 10év-[1,3,9], Káposztás kocka /7-10év/[1], Narancs -
		Energia: 666,37 Kcal / 2 785,43 KJ	Energia: 772,33 Kcal / 3 228,34 KJ	Energia: 662,52 Kcal / 2 769,33 KJ	Energia: 745,82 Kcal / 3 117,53 KJ	Energia: 740,64 Kcal / 3 095,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,60 g 24,68 g 6,00 g	43,78 g 30,54 g 7,96 g	31,72 g 15,06 g 4,97 g	30,15 g 26,83 g 7,20 g	34,18 g 20,84 g 3,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75,05 g 11,80 g 2,63 g	77,67 g 1,50 g 2,49 g	97,91 g 13,89 g 3,17 g	89,76 g 1,68 g 2,75 g	101,08 g 7,26 g 2,58 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10 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/vegyl.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: 279,43 Kcal / 1 168,02 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: 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



	15,38 g	9,04 g	9,01 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	6,41 g	2,38 g	2,25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,78 g	0,00 g	0,76 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	17,25 g	0,10 g	0,29 g
	   			   			   			   			  		
	 			 						   					

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

