

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Kakaó [7,(1)], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Jégsaláta -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Vajkrém natúr[7], Kápia paprika , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)]	Gyümölcs tea , Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Korpás zsemle-[1], Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Padlizsánkrém /11-14év/ [3,7,10,(1)], Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Kenőmájás -(1,6,7,10), Kígyóuborka kg -
		Energia: 351,54 Kcal / 1 469,44 KJ	Energia: 364,04 Kcal / 1 521,69 KJ	Energia: 303,30 Kcal / 1 267,79 KJ	Energia: 320,77 Kcal / 1 340,82 KJ	Energia: 340,64 Kcal / 1 423,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,06 g 10,22 g 4,81 g	13,76 g 11,21 g 6,38 g	8,69 g 6,40 g 2,32 g	12,46 g 8,00 g 2,75 g	16,25 g 8,43 g 5,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,38 g 13,71 g 2,45 g	45,40 g 2,95 g 3,05 g	51,03 g 25,50 g 1,29 g	45,26 g 2,55 g 3,28 g	45,13 g 0,48 g 0,87 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Sertéshúsleves /11-14év/ [1,3,9], Paradicsom mártás[1,9], Burgonya sós fél adag-, Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Mandarin -	Hamis gulyásl./mir./11-14év/[1,3,9], Örd.dombi sv.ap.hús/11-14év/[7,10,(1,12)], Bulgur köret /11-14év[1,(5,8,11,12)], Banán -	Daragaluska leves/11-14év-[1,3,9], Párizsi csirkemell szelet[1,3,7], Vegyes gyüm.mártás/11-14év/[1,7,(6,8,12)], Túró Rudi közétk.30g 18%ÁFA [7,(1)]	Tejfölös karalábé leves [1,3,7,9,(6,12)], Marhapörkölt/11-14év/, Pásztortarhonya/11-14év/[1,3], Alma-	Májgaluska leves/11-14év-[1,3,9], Erdélyi rakott káposzta-[7,(1,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Narancs -
		Energia: 759,51 Kcal / 3 174,75 KJ	Energia: 909,42 Kcal / 3 801,38 KJ	Energia: 770,44 Kcal / 3 220,44 KJ	Energia: 741,56 Kcal / 3 099,72 KJ	Energia: 716,26 Kcal / 2 993,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,85 g 19,62 g 4,55 g	35,89 g 26,63 g 5,60 g	47,27 g 28,68 g 9,38 g	38,20 g 30,90 g 4,63 g	32,95 g 21,45 g 5,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102,78 g 17,54 g 2,79 g	119,93 g 41,11 g 2,93 g	97,30 g 45,06 g 2,67 g	75,59 g 7,20 g 2,86 g	89,89 g 3,98 g 2,83 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Sajtos stangli[1,3,7, (5,6,8,11)], Sajt kocka 8 cik.140gr CA dús[7,(1)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham kakaós csiga-	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Tej. 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], Sajtos pogácsa-[1,7, (3,5,6,8,11)]
		Energia: 232,85 Kcal / 973,31 KJ	Energia: 213,04 Kcal / 890,51 KJ	Energia: 392,91 Kcal / 1 642,36 KJ	Energia: 248,56 Kcal / 1 038,98 KJ	Energia: 314,61 Kcal / 1 315,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,40 g 2,54 g 3,43 g	6,18 g 1,86 g 2,20 g	11,74 g 18,70 g 11,18 g	7,24 g 4,88 g 6,40 g	8,65 g 7,39 g 7,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,38 g 0,00 g 1,80 g	19,32 g 0,00 g 1,01 g	37,50 g 0,47 g 1,52 g	29,81 g 0,00 g 0,24 g	76,33 g 1,77 g 0,31 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

