

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Kakaó [7,(1)], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Jégsaláta -	Karamell /7-10év[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Kápia paprika , Vajkrém natúr[7]	Gyümölcs tea , Tojáskrém[3,7,10,(1,12)], Korpás zsemle-[1], Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Padlizsánkrém /7-10év/ [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: 343,51 Kcal / 1 435,87 KJ	Energia: 267,45 Kcal / 1 117,94 KJ	Energia: 319,45 Kcal / 1 335,30 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	12,60 g 8,72 g 5,74 g	8,37 g 5,93 g 2,07 g	12,39 g 7,99 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	45,97 g 11,99 g 2,05 g	43,89 g 18,85 g 1,29 g	45,02 g 2,55 g 3,28 g	45,13 g 0,48 g 0,87 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Sertéshúsleves /7-10év/ [1,3,9], Paradicsom mártás[1,9], Burgonya sós fél adag-, Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Mandarin -	Hamis gulyásl./mir./7-10év/[1,3,9], Örd.dombi sv.ap.hús/7-10év/[7,10, (1,12)], Bulgur köret /7-10év[1,(5,8,11,12)], Banán -	Daragaluska leves/7-10év-[1,3,9], Párizsi csirkemell szelet[1,3,7], Vegyes gyüm.mártás/7-10év/[1,7,(6,8,12)], Túró Rudi közték.30g 18%ÁFA [7,(1)]	Tejfölös karalábé leves [1,3,7,9,(6,12)], Marhapörkölt/7-10év/, Páztortarhonya/7-10év/- [1,3], Alma-	Májgaluska leves/7-10év- [1,3,9], Erdélyi rakott káposzta-[7,(1,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Narancs -
		Energia: 720,64 Kcal / 3 012,28 KJ	Energia: 791,36 Kcal / 3 307,88 KJ	Energia: 711,50 Kcal / 2 974,07 KJ	Energia: 672,43 Kcal / 2 810,76 KJ	Energia: 658,99 Kcal / 2 754,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,38 g 17,08 g 4,05 g	31,03 g 24,88 g 4,78 g	43,24 g 25,25 g 8,88 g	34,08 g 28,68 g 4,34 g	27,96 g 21,86 g 5,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		101,12 g 16,86 g 2,46 g	101,60 g 36,38 g 2,88 g	92,47 g 45,06 g 2,46 g	67,54 g 7,16 g 2,70 g	80,23 g 3,09 g 2,02 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10 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], Telj. 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: 132,85 Kcal / 555,31 KJ	Energia: 213,04 Kcal / 890,51 KJ	Energia: 292,24 Kcal / 1 221,56 KJ	Energia: 248,56 Kcal / 1 038,98 KJ	Energia: 314,61 Kcal / 1 315,07 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
		5,54 g 1,63 g 2,45 g	6,18 g 1,86 g 2,20 g	9,76 g 12,80 g 8,12 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

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

