

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Zala felvágott- (1,6,7), Kápia paprika	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7, (1)], Kígyóborka kg -	Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Kenőmájás - (1,6,7,10), Lilahagyma -
		Energia: 361,93 Kcal / 1 512,87 KJ	Energia: 224,22 Kcal / 937,24 KJ	Energia: 347,72 Kcal / 1 453,47 KJ	Energia: 324,64 Kcal / 1 357,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,36 g 10,11 g 4,59 g	6,25 g 1,20 g 1,62 g	15,20 g 5,98 g 3,65 g	13,53 g 7,03 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,45 g 2,57 g 3,05 g	43,16 g 19,02 g 0,53 g	53,55 g 7,49 g 0,89 g	46,72 g 12,31 g 0,59 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Csokonai leves/7-10év/ [1,7,9], Darásmetélt b.lekvár/7-10év/-[1,(12)], Narancs -	Zeller krémleves/7-10év- [1,3,7,9,(10)], Burgonya sós 7-10év, Fokhagym.aprópecs./7- 10év/, Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Mandarin -	Lebbencsleves/7-10év- [1,3,9], Rakott kelkáposzta-[7,(1)], Csoki tojás[7,(1,3,5,8,11)], Banán -	Zöldborsó leves mir./7- 10év-[1,3,9], Zúzapörkölt kacsa/7-10év/, Galuska köret mir./7-10év-[1,3], Narancs -
		Energia: 740,10 Kcal / 3 093,62 KJ	Energia: 760,17 Kcal / 3 177,51 KJ	Energia: 728,63 Kcal / 3 045,67 KJ	Energia: 788,56 Kcal / 3 296,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29,99 g 22,13 g 4,75 g	35,78 g 22,82 g 7,48 g	24,81 g 25,08 g 7,42 g	36,08 g 25,88 g 3,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
120,63 g 21,91 g 2,12 g	99,71 g 3,77 g 2,61 g	73,18 g 25,18 g 2,59 g	99,41 g 0,58 g 2,62 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Holland kakaós kalács - [1,3,7,(5,6,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham pizzás csiga-[1,7, (3,6,12)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Vaniliás fánk-[1,3,7, (5,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Baconos párna[3,7, (1,5,8,11)]
		Energia: 111,01 Kcal / 464,02 KJ	Energia: 258,91 Kcal / 1 082,24 KJ	Energia: 196,06 Kcal / 819,53 KJ	Energia: 210,53 Kcal / 880,02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4,90 g1,03 g1,47 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10,61 g5,02 g6,38 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7,34 g2,51 g2,08 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11,80 g6,29 g6,54 g
		SzénhidrátCukorSó15,67 g0,16 g0,21 g	SzénhidrátCukorSó28,25 g2,98 g1,22 g	SzénhidrátCukorSó27,72 g0,00 g1,28 g	SzénhidrátCukorSó19,69 g0,00 g0,51 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

