






Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00484) Gyermek (11-14 év)3x</b>	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Olasz felvágott-(1,6,7), Jégsaláta -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sajt /trappista/-[7,(1)], Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Sonkaszálimi - (1,6,7), Delma margarin (1,7), Paradicsom -	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Zala felvágott-(1,6,7), Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Vajkrém natúr[7], Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Retek/jégcsap/-
		Energia: 311,45 Kcal / 1 301,86 KJ	Energia: 363,93 Kcal / 1 521,23 KJ	Energia: 297,61 Kcal / 1 244,01 KJ	Energia: 331,37 Kcal / 1 385,13 KJ	Energia: 291,05 Kcal / 1 216,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,71 g 11,49 g 5,45 g	13,05 g 12,66 g 6,52 g	13,46 g 7,21 g 2,92 g	13,21 g 8,37 g 4,33 g	8,84 g 13,99 g 7,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,85 g 0,34 g 0,69 g	49,58 g 25,83 g 0,56 g	41,25 g 2,57 g 3,13 g	46,05 g 12,33 g 0,55 g	29,16 g 2,30 g 2,05 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (11-14 év)3x</b>	Csurgatott tojás leves/11-14/[1,3,9], Burgonya főzelék/11-14év/[1,7], Sült virsli/11-14év/(1,6,7,10), Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Zöldborsó leves mir./11-14év-[1,3,9], Paprikás csirke/11-14év/[1,7], Galuska köret mir./11-14év-[1,3], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Gulyásleves sertéshúsos-[1,3,9], Túrós-tejf.tészta /11-14év/[1,7], Alma-	Csirkehús leves-[3,9], Rántott csirkecomb /11-14év/[1,3], Rizi-bizi/11-14év/, Banán -	Zöldségleves tésztával/11-14/[1,3,9, (6,7,12)], Stefánia vagdalt [1,3,(6,7)], Tarkabab főzelék 11-14év[1,7, (3,6,10,11)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Túró Rudi közétk.30g 18%ÁFA [7,(1)]
		Energia: 925,03 Kcal / 3 866,63 KJ	Energia: 986,88 Kcal / 4 125,16 KJ	Energia: 836,11 Kcal / 3 494,94 KJ	Energia: 778,19 Kcal / 3 252,83 KJ	Energia: 1 023,62 Kcal / 4 278,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31,37 g 48,41 g 13,62 g	43,33 g 33,35 g 6,14 g	43,76 g 24,59 g 8,70 g	40,13 g 18,44 g 3,35 g	43,39 g 35,93 g 11,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84,22 g 3,22 g 4,31 g	122,44 g 1,66 g 3,21 g	106,63 g 27,47 g 1,75 g	108,60 g 28,87 g 2,87 g	118,78 g 19,50 g 3,27 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00484) Gyermek (11-14 év)3x</b>	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli-[1,6,7,(3,5,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Holland kakaós kalács - [1,3,7,(5,6,8,11)]	Tej 1/1 1,5%UHT 27%ÁFA -[7], Graham pizzás csiga-[1,7,(3,6,12)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Baconos párna[3,7, (1,5,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Sajtos pogácsa-[1,7, (3,5,6,8,11)]										
		Energia: 311,42 Kcal / 1 301,74 KJ		Energia: 146,84 Kcal / 613,79 KJ		Energia: 300,53 Kcal / 1 256,22 KJ		Energia: 288,52 Kcal / 1 206,01 KJ		Energia: 224,89 Kcal / 940,04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,28 g	4,46 g	2,58 g	6,75 g	1,39 g	2,07 g	10,62 g	7,53 g	7,38 g	15,96 g	9,14 g	9,21 g	6,73 g	5,09 g	5,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,47 g	11,98 g	0,15 g	20,21 g	0,19 g	0,26 g	33,58 g	4,47 g	1,93 g	26,72 g	0,00 g	0,76 g	52,45 g	1,18 g	0,21 g		
																

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

