















Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 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)], Sonkaszalámi - (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: 308,98 Kcal / 1 291,54 KJ	Energia: 318,72 Kcal / 1 332,25 KJ	Energia: 320,33 Kcal / 1 338,98 KJ	Energia: 331,37 Kcal / 1 385,13 KJ	Energia: 275,79 Kcal / 1 152,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,50 g	11,44 g	5,45 g	11,67 g	11,26 g	5,63 g	14,91 g	7,46 g	3,42 g	13,21 g	8,37 g	4,33 g	10,04 g	10,24 g	5,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,55 g	0,34 g	0,69 g	42,88 g	19,14 g	0,55 g	43,60 g	2,57 g	3,14 g	46,05 g	12,33 g	0,55 g	31,31 g	2,10 g	2,05 g		
																
																
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	Csurgatott tojás leves/7-10/-[1,3,9], Burgonya főzelék/7-10év/[1,7], Sült virsli/7-10év/(1,6,7,10), Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Zöldborsó leves mir./7-10év-[1,3,9], Paprikás csirke/7-10év/[1,7], Galuska köret mir./7-10év-[1,3], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l	Gulyásleves sertéshúsos-[1,3,9], Túrós-tejf.tészta /7-10év/[1,7], Alma-	Csirkehús leves-[3,9], Rántott csirkecomb /7-10év/[1,3], Rizi-bizi/7-10év/-, Banán -	Zöldségleves tésztával/7-10é/-[1,3,9,(6,7,12)], Stefánia vagdalt [1,3,(6,7)], Tarkabab főzelék 7-10év[1,7,(3,6,10,11)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Túró Rudi közetk.30g 18%ÁFA[7,(1)]										
		Energia: 851,43 Kcal / 3 558,98 KJ	Energia: 836,97 Kcal / 3 498,53 KJ	Energia: 752,81 Kcal / 3 146,75 KJ	Energia: 694,01 Kcal / 2 900,96 KJ	Energia: 836,89 Kcal / 3 498,20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,61 g	46,21 g	12,82 g	39,40 g	23,70 g	4,67 g	34,78 g	25,15 g	7,77 g	35,48 g	18,70 g	3,29 g	35,96 g	30,75 g	11,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,03 g	3,02 g	3,55 g	111,10 g	1,43 g	3,18 g	94,22 g	22,83 g	2,21 g	92,07 g	20,63 g	2,82 g	93,83 g	18,16 g	3,35 g		
																
																



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 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: 187,26 Kcal / 782,75 KJ	Energia: 169,57 Kcal / 708,80 KJ	Energia: 216,53 Kcal / 905,10 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
		6,17 g 3,23 g 1,98 g	8,20 g 1,64 g 2,57 g	8,21 g 5,52 g 5,19 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
34,11 g 10,97 g 0,08 g	22,56 g 0,19 g 0,26 g	24,15 g 2,98 g 1,33 g	26,72 g 0,00 g 0,76 g	52,45 g 1,18 g 0,21 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

