





Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>(00484) Gyermek (11-14 év)3x</b>	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Kápia paprika	Kakaó [7,(1)], Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Delma margarin(1,7), Csem.vast.kolbász szel.-(1,6,7), Jégسالáta -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Sajt /trappista/-[7,(1)], Delma margarin(1,7), Retek/jégcsap/-	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Delma margarin(1,7), Kígyóuborka kg -
		Energia: 341,43 Kcal / 1 427,18 Kj	Energia: 358,32 Kcal / 1 497,78 Kj	Energia: 437,96 Kcal / 1 830,67 Kj	Energia: 293,53 Kcal / 1 226,96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,95 g 9,02 g 4,62 g	13,64 g 11,16 g 5,04 g	14,68 g 10,19 g 4,90 g	13,72 g 5,75 g 3,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,50 g 0,50 g 1,19 g	45,37 g 13,71 g 2,08 g	72,89 g 25,99 g 1,04 g	43,45 g 0,50 g 0,90 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (11-14 év)3x</b>	Magy.burgonyalev./11-14év/-[1,9], Tejsz.gom.csir.mellto/11-14év/[7,(1,3,6,12)], Párolt rizsköret/11-14év-, Alma-	Paradicsom leves/11-14év/[1,3,9], Serpenyős burg.kolb./11-14év-(1,6,7), Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Csemege uborka -[10], Gyüm.lé narancs 100% 0,2l -	Daragaluska leves/11-14év-[1,3,9], Rakott karfiol /11-14év[1,7], Banán -	Gyümölcsleves mir./11-14év/[1,7,(6,8,12)], Petrezselymes burg./11-14év-, Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l, Rántott sertésszelet /11-14év/ [1,3]
		Energia: 785,10 Kcal / 3 281,72 Kj	Energia: 976,88 Kcal / 4 083,36 Kj	Energia: 598,84 Kcal / 2 503,15 Kj	Energia: 880,49 Kcal / 3 680,45 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,01 g 24,50 g 4,17 g	24,99 g 29,61 g 7,66 g	31,68 g 20,91 g 5,33 g	38,52 g 26,43 g 6,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105,40 g 17,42 g 2,72 g	141,13 g 23,85 g 2,28 g	83,64 g 32,40 g 3,06 g	124,56 g 45,99 g 2,96 g		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00484) Gyermek (11-14 év)3x</b>	Sajt kocka 8 cik.140gr CA dús[7,(1)], Kifli-[1,6,7, (3,5,8,11)]			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Finom-fonott kalács 250g -[1,3,7]			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Búrkifli mákos[1,3,7,(8)]			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Sajtkrémes rúd 50gr-[1,7, (3,6,8,9,10,11)]		
		Energia: 219,09 Kcal / 915,80 KJ			Energia: 128,65 Kcal / 537,76 KJ			Energia: 268,90 Kcal / 1 124,00 KJ			Energia: 216,62 Kcal / 905,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,85 g	2,57 g	2,37 g	6,12 g	2,33 g	2,15 g	9,39 g	5,80 g	5,34 g	8,70 g	8,10 g	4,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,38 g	1,52 g	0,29 g	16,78 g	0,10 g	0,29 g	33,22 g	10,99 g	0,05 g	21,90 g	0,85 g	0,62 g		
													

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

