

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Delma margarin (1,7), Zala 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], Delma margarin(1,7), Sonkaszalámi -(1,6,7), Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Paradicsom -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7, (1)], Kígyóborka kg -	Gyümölcs tea , Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Korpás zsemle-[1], Lilahagyma -
		Energia: 403,00 Kcal / 1 684,54 KJ	Energia: 326,74 Kcal / 1 365,77 KJ	Energia: 384,74 Kcal / 1 608,21 KJ	Energia: 306,41 Kcal / 1 280,79 KJ	Energia: 304,65 Kcal / 1 273,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17,67 g 10,65 g 4,26 g	10,28 g 9,85 g 4,73 g	17,39 g 8,19 g 3,59 g	8,29 g 1,35 g 1,70 g	8,63 g 6,42 g 2,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,56 g 3,42 g 1,06 g	49,42 g 25,67 g 0,54 g	55,26 g 3,42 g 1,14 g	61,46 g 25,79 g 0,78 g	51,49 g 25,50 g 1,29 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zöldség lev.pir.tarhonyával[1,3,9, (6,7,12)], Lencsefőzelék /11-14év/-[1,7,10, (3,6,11,12)], Sertéspörkölt lecsóval/11-14/-, Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Daragaluska leves/11-14év-[1,3,9], Olasz csirkecomb/11-14év [7, (1,6)], Bulgur köret /11-14év[1,(5,8,11,12)], Banán -	Pirított tészta leves/11-14év[1,3,9], Zöldborsó főzelék/11-14év-[1,7], Natúr sertés tokány/11-14év-[1], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l	Gyümölcsleves mir./11-14év/[1,7,(6,8,12)], Burgonyapüré /11-14év/- [7,(1)], Rántott afr.harcsafilé/11-14év [1,3,4], Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l	Zellerkrémleves/11-14év-[1,3,7,9,(10)], Almás-sajtos sert.szelet[1,7], Párolt rizsköret/11-14év-
		Energia: 938,78 Kcal / 3 924,10 KJ	Energia: 900,17 Kcal / 3 762,71 KJ	Energia: 841,24 Kcal / 3 516,38 KJ	Energia: 747,55 Kcal / 3 124,76 KJ	Energia: 958,47 Kcal / 4 006,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		48,69 g 35,47 g 7,92 g	46,12 g 28,26 g 7,49 g	41,20 g 26,01 g 5,45 g	35,46 g 16,56 g 4,88 g	47,49 g 37,62 g 13,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,18 g 13,43 g 3,11 g	115,18 g 36,09 g 3,45 g	99,57 g 30,70 g 2,65 g	116,83 g 18,01 g 2,95 g	109,26 g 6,80 g 3,45 g		



