

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Korpás zsemle-[1], Kápia paprika	Kakaó [7,(1)], Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Korpás zsemle-[1], Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Sajtkrém[7,(1)], Jégsaláta -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Delma margarin(1,7), Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Delma margarin (1,7), Zala felvágott-(1,6,7), Kígyóuborka kg -
		Energia: 285,27 Kcal / 1 192,43 KJ	Energia: 341,74 Kcal / 1 428,47 KJ	Energia: 299,67 Kcal / 1 252,62 KJ	Energia: 351,26 Kcal / 1 468,27 KJ	Energia: 411,13 Kcal / 1 718,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,86 g 8,86 g 4,54 g	14,46 g 7,54 g 4,41 g	13,85 g 3,86 g 3,47 g	15,61 g 5,89 g 3,22 g	18,17 g 10,71 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,73 g 0,34 g 0,94 g	47,28 g 12,48 g 1,31 g	43,45 g 2,85 g 0,80 g	55,48 g 0,66 g 1,14 g	55,44 g 3,42 g 1,06 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Gulyásleves marh./11-14év/[1,3], Izes töltött nudli-[1], Gyüm.lé almale 100% szűrt 1 l	Paradicsom leves/11-14év/[1,3,9], Sült csirkecomb/11-14év/, Rizi-bizi/11-14év/, Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l	Lebbencsleves/11-14év-[1,3,9], Tarkabab főzelék 11-14év[1,7,(3,6,10,11)], Steak vagdalt/11-14év [1,3,(6,7)], Főtt tojás/11-14év/[3], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Tejfölös karalábé leves [1,3,7,9,(6,12)], Örd.dombi sv.ap.hús/11-14év/[7,10,(1,12)], Bulgur köret /11-14év[1, (5,8,11,12)], Körte -	Zöldborsó leves mir./11-14év-[1,3,9], Serp.burg.virslivel/11-14év/-(1,6,7,10), Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l
		Energia: 930,09 Kcal / 3 887,78 KJ	Energia: 865,40 Kcal / 3 617,37 KJ	Energia: 1 011,04 Kcal / 4 226,15 KJ	Energia: 878,09 Kcal / 3 670,42 KJ	Energia: 932,80 Kcal / 3 899,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23,73 g 26,17 g 4,20 g	36,33 g 25,21 g 3,83 g	45,76 g 33,25 g 8,23 g	35,85 g 29,41 g 6,98 g	29,01 g 38,72 g 9,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
138,91 g 43,55 g 2,76 g	115,45 g 20,32 g 2,33 g	119,19 g 7,49 g 3,20 g	105,77 g 20,95 g 2,92 g	110,08 g 2,87 g 3,56 g		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Baconos párna[3,7, (1,5,8,11)]			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Tej. kiőrl. sajtos croissant [1,3,7]			Tejszelet-[1,7, (3,5,6,8,15)], Alma-			Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Croissant epres 50gr- [1,3,7,(5,6,8,11)]			Piskóta szel./FRUTTO/28gVEGY ES, Tej 1,5% 5%ÁFA[7]		
		Energia: 210,53 Kcal / 880,02 KJ			Energia: 246,79 Kcal / 1 031,58 KJ			Energia: 162,44 Kcal / 679,00 KJ			Energia: 276,55 Kcal / 1 155,98 KJ			Energia: 177,99 Kcal / 744,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,80 g	6,29 g	6,54 g	6,86 g	12,30 g	7,12 g	2,72 g	7,80 g	4,60 g	7,65 g	5,55 g	6,80 g	6,15 g	5,15 g	3,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,69 g	0,00 g	0,51 g	23,43 g	0,31 g	1,01 g	18,60 g	16,04 g	0,43 g	20,75 g	11,90 g	0,42 g	22,55 g	0,00 g	0,15 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

