

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Vajkrém natúr[7], Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Delma margarin(1,7), Paradicsom -	Karamell /11-14év[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Delma margarin (1,7), Sertés párizsi- (1,6,7,10), Kígyóborka kg -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Kenőmájás - (1,6,7,10), Jégsaláta -	Tejeskávé[1,7], Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Korpás zsemle-[1], Lilahagyma -
		Energia: 262,34 Kcal / 1 096,58 KJ	Energia: 304,87 Kcal / 1 274,36 KJ	Energia: 363,09 Kcal / 1 517,72 KJ	Energia: 335,56 Kcal / 1 402,64 KJ	Energia: 328,36 Kcal / 1 372,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9,03 g 9,07 g 5,53 g	14,61 g 5,93 g 3,35 g	15,30 g 10,28 g 5,22 g	9,79 g 6,09 g 2,77 g	14,40 g 7,41 g 4,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,89 g 0,72 g 0,55 g	44,53 g 0,50 g 0,92 g	45,60 g 11,71 g 0,96 g	60,58 g 25,49 g 0,83 g	44,37 g 8,48 g 1,31 g		
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Paradicsom leves/11- 14év/[1,3,9], Örd.dombi sv.ap.hús/11-14év/[7,10, (1,12)], Bulgur köret /11- 14év[1,(5,8,11,12)], Banán -	Zöldségleves tésztával/11-14-/[1,3,9, (6,7,12)], Burgonya főzelék/11-14év/[1,7], Sült virslil/11-14év/(1,6,7,10), Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l	Zöldborsó leves mir./11- 14év-[1,3,9], Bácskai rizseshús/11-14év/-, Csemege uborka -[10], Körte -	Tejf.karfiollev.mir./11- 14év[1,3,7,9], Lasagne/11 -14év[1,3,7], Alma-	Magy.burgonyalev./11- 14év/-[1,9], Tarkabab főzelék 11-14év[1,7, (3,6,10,11)], Stefánia vagdalt [1,3,(6,7)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l
		Energia: 991,89 Kcal / 4 146,10 KJ	Energia: 1 031,71 Kcal / 4 312,55 KJ	Energia: 815,47 Kcal / 3 408,66 KJ	Energia: 796,59 Kcal / 3 329,75 KJ	Energia: 1 010,80 Kcal / 4 225,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		34,69 g 28,30 g 5,83 g	26,05 g 44,81 g 12,55 g	36,21 g 25,30 g 5,05 g	38,54 g 32,86 g 9,83 g	43,46 g 30,82 g 7,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
135,91 g 58,55 g 2,45 g	119,12 g 31,17 g 3,79 g	106,06 g 1,95 g 2,45 g	81,32 g 10,67 g 3,42 g	128,93 g 6,76 g 3,26 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham túrós táska[1,3,7, (5,6,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Baconos párná[3,7, (1,5,8,11)]	Tönköly kifli[1,3, (5,7,8,11)], Gyümölcs joghurt[7,(1)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham almás táska [1,3,7,(5,6,8,11)]	Tejszelet-[1,7, (3,5,6,8,15)]
		Energia: 203,23 Kcal / 849,50 KJ	Energia: 201,44 Kcal / 842,02 KJ	Energia: 276,07 Kcal / 1 153,97 KJ	Energia: 273,39 Kcal / 1 142,77 KJ	Energia: 117,22 Kcal / 489,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,71 g 2,49 g 2,69 g	11,22 g 6,19 g 6,34 g	10,28 g 4,67 g 3,44 g	8,98 g 2,74 g 3,20 g	2,20 g 7,80 g 4,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

