

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Kápia paprika	Gyümölcs tea , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Sajtkrém[7,(1)], Kígyóuborka kg -	Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Tojáskrém [3,7,10, (1,12)], Tej 1,5% 5%ÁFA [7], Magvas zsemle- [1,3,7,(8,11)], Lilahagyma -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Kenőmájás - (1,6,7,10), Jégsaláta -										
		Energia: 354,05 Kcal / 1 479,93 KJ	Energia: 275,49 Kcal / 1 151,55 KJ	Energia: 351,74 Kcal / 1 470,27 KJ	Energia: 375,84 Kcal / 1 571,01 KJ	Energia: 286,17 Kcal / 1 196,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		15,55 g	9,93 g	4,96 g	7,43 g	2,55 g	2,17 g	15,20 g	5,98 g	3,65 g	17,65 g	9,30 g	4,66 g	14,23 g	8,07 g	4,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45,81 g	0,50 g	1,30 g	49,73 g	27,09 g	0,54 g	54,55 g	8,49 g	0,89 g	47,54 g	2,72 g	1,56 g	33,19 g	1,70 g	0,60 g
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Magyaros z.bableves mir./11-14é[1,3,9], Sült csirkecomb/11-14év/, Paradicsom mártás[1,9], Burgonya sós fél adag- Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%- os 1 l	Májgaluska leves/11- 14év-[1,3,9], Pan. sajtszósos hal mir. 11-14 [4], Rizi-bizi/11-14év/, Alma-	Csurgatott tojás leves/11- 14/-[1,3,9], Sertéspörkölt lecsóval/11-14/-, Kelkáposzta főzelék /11- 14év/[1], Túró Rudi közték.30g 18%ÁFA[7, (1)], Félbarna kenyér -[1, (6,7)]	Tárkonyos csirkeragu [1,9], Darásmetélt b.lekvár/11-14é-[1,(12)], Banán -	Zöldborsó leves mir./11- 14év-[1,3,9], Zúzapörkölt kacsza/11-14év/, Galuska köret mir./11-14év-[1,3], Csemege uborka -[10], Alma-										
		Energia: 915,41 Kcal / 3 826,41 KJ	Energia: 747,91 Kcal / 3 126,26 KJ	Energia: 900,44 Kcal / 3 763,84 KJ	Energia: 831,72 Kcal / 3 476,59 KJ	Energia: 882,97 Kcal / 3 690,81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		34,99 g	29,67 g	4,38 g	29,14 g	26,44 g	3,37 g	45,23 g	38,90 g	11,38 g	36,56 g	19,69 g	2,49 g	39,32 g	30,34 g	4,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		115,53 g	17,85 g	3,09 g	95,68 g	7,21 g	2,84 g	85,01 g	15,91 g	3,37 g	148,58 g	64,48 g	2,20 g	107,62 g	5,71 g	3,22 g



