

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 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)], Kígyóborka kg -	Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Tojáskrém[3,7,10, (1,12)], Lilahagyma -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Kenőmájás - (1,6,7,10), Jégsaláta -
		Energia: 297,89 Kcal / 1 245,18 KJ	Energia: 248,87 Kcal / 1 040,28 KJ	Energia: 291,56 Kcal / 1 218,72 KJ	Energia: 304,38 Kcal / 1 272,31 KJ	Energia: 286,17 Kcal / 1 196,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,46 g 9,77 g 4,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,43 g 2,55 g 2,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,11 g 5,82 g 3,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,94 g 8,09 g 4,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,23 g 8,07 g 4,87 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,04 g 0,34 g 1,05 g	Szénhidrát Cukor Só 43,11 g 20,48 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 41,78 g 7,33 g 0,64 g	Szénhidrát Cukor Só 35,75 g 1,83 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 33,19 g 1,70 g 0,60 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Magyaros z.bableves mir/7-10é[1,3,9], Sült csirkecomb /7-10év/, Paradicsom mártás[1,9], Burgonya sós fél adag-, Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%- os 1 l	Májgaluska leves/7-10év- [1,3,9], Pan. sajtszósos hal mir.7-10[4], Rizi-bizi/7- 10év/-, Alma-	Csurgatott tojás leves/7- 10/-[1,3,9], Sertéspörkölt lecsóval/7-10/-, Kelkáposzta főzelék /7- 10év/[1], Túrós Rudi közétk.30g 18%ÁFA[7, (1)], Félbarna kenyér -[1, (6,7)]	Tárkonyos csirkeragu [1,9], Darásmetélt b.lekvár/7-10év/-[1,(12)], Banán -	Zöldborsó leves mir./7- 10év-[1,3,9], Zúzapörkölt kacsa/7-10év/, Galuska köret mir./7-10év-[1,3], Csemege uborka -[10], Alma-
		Energia: 814,93 Kcal / 3 406,41 KJ	Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 KJ	Energia: 785,50 Kcal / 3 283,39 KJ	Energia: 708,02 Kcal / 2 959,52 KJ	Energia: 769,65 Kcal / 3 217,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,44 g 26,05 g 3,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,82 g 27,84 g 3,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39,10 g 36,10 g 10,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,03 g 15,31 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,55 g 24,98 g 3,72 g
		Szénhidrát Cukor Só 103,11 g 16,86 g 2,96 g	Szénhidrát Cukor Só 87,75 g 7,20 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 70,60 g 15,25 g 2,78 g	Szénhidrát Cukor Só 128,33 g 45,37 g 2,13 g	Szénhidrát Cukor Só 95,40 g 5,70 g 3,19 g



