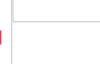


Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Csem.vast.kolbász szel.- (1,6,7), Delma margarin (1,7), Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Sajt /trappista/-[7, (1)], TV paprika kg -	Kakaó [7,(1)], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sertés párizsi- (1,6,7,10), Kígyóborka kg -	Gyümölcs tea , Sajtkrém [7,(1)], Korpás zsemle-[1], TV paprika kg -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Zala felvágott-(1,6,7), Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Delma margarin(1,7), Paradicsom -
		Energia: 318,73 Kcal / 1 332,29 KJ	Energia: 416,89 Kcal / 1 742,60 KJ	Energia: 334,07 Kcal / 1 396,41 KJ	Energia: 225,20 Kcal / 941,34 KJ	Energia: 284,17 Kcal / 1 187,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,95 g 14,13 g 5,88 g	19,12 g 13,02 g 6,25 g	13,19 g 9,03 g 4,63 g	6,24 g 1,23 g 1,62 g	13,11 g 9,17 g 4,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Nyírs.gombóc leves/7- 10év/[1,9], Rakott zöldbab/7-10év[1,7], Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l	Lebbencsleves/7-10év- [1,3,9], Budapest szel. sertész.7-10-[1], Bulgur köret /7-10év[1, (5,8,11,12)], Alma-	Brokk.krémlév. mir./7- 10év/[7,(1,3,6,12)], Pásztortarhonya/7-10év/- [1,3], Marhapörkölt/7- 10év/, Körte -	Jókai bableves /7-10év/ [1,3,7,9,(6,10,11)], Izes töltött nudli-[1]	Daragaluska leves/7- 10év-[1,3,9], Vegyes gyüm.mártás/7-10év/[1,7, (6,8,12)], Párizsi csirkemell szelet[1,3,7], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]
		Energia: 578,68 Kcal / 2 418,88 KJ	Energia: 745,58 Kcal / 3 116,52 KJ	Energia: 677,08 Kcal / 2 830,19 KJ	Energia: 848,21 Kcal / 3 545,52 KJ	Energia: 755,78 Kcal / 3 159,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,95 g 22,49 g 6,05 g	31,64 g 22,50 g 4,40 g	37,25 g 25,03 g 4,69 g	26,57 g 28,70 g 6,82 g	42,51 g 20,71 g 4,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Sajtos pogácsa-[1,7, (3,5,6,8,11)]	Puding poharas 125gr több iz	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Vanília pudingos kroasszán[1,3,6,7,8, (5,11)]	Telj. kiörl. sajtos croissant[1,3,7], Tej 1,5% 5%ÁFA[7]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Sajtkrém rúd 50gr-[1,7, (3,6,8,9,10,11)]
		Energia: 314,61 Kcal / 1 315,07 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 KJ	Energia: 269,51 Kcal / 1 126,55 KJ	Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



	8,65 g	7,39 g	7,69 g	3,85 g	4,55 g	0,00 g	6,37 g	4,73 g	6,10 g	8,31 g	12,55 g	7,62 g	7,25 g	7,85 g	4,00 g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
	76,33 g	1,77 g	0,31 g	18,25 g	0,00 g	0,00 g	28,40 g	0,00 g	0,23 g	25,78 g	0,31 g	1,02 g	19,55 g	0,85 g	0,61 g					
																				
																				

.....
 Élelmezési
 osztályvezető

.....
 Vezető
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezető

