

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Gyümölcs tea/flt. 11-14, Delma margarin(7), Kenyér korpás[1,(13)], Zöldséges szelet(1,6,7)	Gyümölcs tea/flt. 11-14, Kőrözött túró házi 11-14 [7,(1)], Kenyér teljes kiő. [1,6,8]	Tej UHT 1,5% 1l-es[7], Kakaós csiga db[1,7, (3,6,12)]	Gyümölcs tea/flt. 11-14, Kifli, sajtos egyenes [1,3,7], Vajkrém kg, natur [7], Paradicsom	Gyümölcs tea/flt. 11-14, Tojáskrém 11-14[3], Kenyér teljes kiő.[1,6,8], Paprika kápia
		Energia: 272,28 Kcal / 1 138,13 KJ	Energia: 282,52 Kcal / 1 180,93 KJ	Energia: 336,48 Kcal / 1 406,49 KJ	Energia: 291,36 Kcal / 1 217,88 KJ	Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,66 g1,91 g1,87 g	11,09 g5,41 g2,92 g	10,76 g17,70 g6,66 g	6,39 g10,65 g5,37 g	11,38 g3,37 g1,45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves 11-14[1,3], Tökfőzelék mir. 11-14[1,7], Sertés pörkölt 11-14, Kenyér teljes kiő. [1,6,8]	Frankfurti leves 11-14 [1,7,9,(6,10)], Ízes metélt 11-14[1,3,(12)], Alma	Húsleves 11-14[1,3,9], Piritott dara 11-14[1], Főtt sertéshús 11-14, Almamártás mir 11-14 [1,7]	Zellerkrémleves 11-14 [1,3,7,9], Zöldborsós sertésragu 11-14[1], Párolt rizs 11-14, Levesgyöngy[1,3,7]	Paprikáskrumpli virsli 11-14[1,(6,7,10)], Almalé 50% 2 dl, Fehérkenyér[1, (7)], Csemege uborka [10]
		Energia: 875,26 Kcal / 3 658,59 KJ	Energia: 842,65 Kcal / 3 522,28 KJ	Energia: 795,84 Kcal / 3 326,61 KJ	Energia: 907,88 Kcal / 3 794,94 KJ	Energia: 821,87 Kcal / 3 435,42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32,83 g48,36 g13,72 g	22,20 g27,58 g7,30 g	30,30 g34,77 g12,14 g	21,22 g53,67 g10,68 g	21,52 g26,68 g7,39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kenyér teljes kiő.[1,6,8], Májkrém 48g-os, különféle(1,6,10)	Kenyér korpás[1,(13)], Liga margarin(7), Uzsonna szelet(1,6,7), Uborka(kígyó)	Párizsi krém 11-14[10, (1,6,7,12)], Fehérkenyér [1,(7)], Paprika Tv	Kenyér teljes kiő.[1,6,8], Liga margarin(7), Zala felvágott(1,6,7)	Kifli[1,3,7], Kockasajt [7, (1)], Alma
		Energia: 205,81 Kcal / 860,29 KJ	Energia: 232,70 Kcal / 972,69 KJ	Energia: 282,46 Kcal / 1 180,68 KJ	Energia: 231,64 Kcal / 968,26 KJ	Energia: 216,54 Kcal / 905,14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9,02 g6,77 g2,96 g	10,02 g8,66 g2,70 g	9,38 g12,25 g3,80 g	8,83 g10,98 g3,79 g	9,33 g7,92 g4,46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

Élelmezésvezető

Dietetikus

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

