

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gyümölcs tea/flt. 7-10, Delma margarin(7), Kenyér korpás[1,(13)], Zöldséges szelet(1,6,7)	Gyümölcs tea/flt. 7-10, Kőrözött túró házi 7-10[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. 7-10, Kifli, sajtos egyenes [1,3,7], Vajkrém kg, natur [7], Paradicsom	Gyümölcs tea/flt. 7-10, Tojáskrém 7-10[3], Kenyér teljes kiő.[1,6,8], Paprika kápia
		Energia: 272,28 Kcal / 1 138,13 KJ	Energia: 242,09 Kcal / 1 011,94 KJ	Energia: 336,48 Kcal / 1 406,49 KJ	Energia: 291,36 Kcal / 1 217,88 KJ	Energia: 247,96 Kcal / 1 036,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,66 g 1,91 g 1,87 g	8,40 g 2,71 g 1,68 g	10,76 g 17,70 g 6,66 g	6,39 g 10,65 g 5,37 g	9,49 g 3,37 g 1,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Csurgatott tojás leves 7-10[1,3], Töközelék mir. 7-10[1,7], Sertés pörkölt 7-10, Kenyér teljes kiő. [1,6,8]	Frankfurti leves 7-10 [1,7,9,(6,10)], Ízes metélt 7-10[1,3,(12)], Alma	Húsleves 7-10[1,3,9], Piritott dara 7-10[1], Főtt sertéshús 7-10, Almamártás mir 7-10[1,7]	Zellerkrémleves 7-10 [1,3,7,9], Zöldborsós sertésragu 7-10[1], Párolt rizs 7-10, Levesgyöngy [1,3,7]	Paprikáskrumpli virslivel 7-10[1,(6,7,10)], Almalé 50% 2 dl, Fehérkenyér[1, (7)], Csemege uborka [10]
		Energia: 893,06 Kcal / 3 732,99 KJ	Energia: 842,65 Kcal / 3 522,28 KJ	Energia: 758,53 Kcal / 3 170,66 KJ	Energia: 823,34 Kcal / 3 441,56 KJ	Energia: 727,44 Kcal / 3 040,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,24 g 53,16 g 13,66 g	22,20 g 27,58 g 7,30 g	28,31 g 32,35 g 11,28 g	19,21 g 48,14 g 9,21 g	17,77 g 24,48 g 6,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 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 7-10 (1,6,7,10), 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: 245,50 Kcal / 1 026,19 KJ	Energia: 232,70 Kcal / 972,69 KJ	Energia: 276,19 Kcal / 1 154,47 KJ	Energia: 231,64 Kcal / 968,26 KJ	Energia: 216,54 Kcal / 905,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,91 g 6,77 g 3,10 g	10,02 g 8,66 g 2,70 g	9,83 g 11,60 g 3,76 g	8,83 g 10,98 g 3,79 g	9,33 g 7,92 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

