

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin (7), Uborka, Gyümölcs tea	Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Margarin(7), Bocskor paprika, Trapista sajt[7,(1)]	Gyümölcs tea, Kifli t.k.[1], Virslí(1,6,7,10)	Kifli t.k.[1], Krémtúró vaníliás[7,(1)]	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin (7), Zala felvágott(1,6,7), Uborka, Gyümölcs tea	Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Dzsem számooca (12)
		Energia: 213,22 Kcal / 891,26 KJ	Energia: 408,71 Kcal / 1 708,41 KJ	Energia: 367,10 Kcal / 1 534,48 KJ	Energia: 329,35 Kcal / 1 376,68 KJ	Energia: 335,75 Kcal / 1 403,44 KJ	Energia: 181,51 Kcal / 758,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,20 g 7,56 g 2,82 g	20,05 g 21,71 g 11,76 g	16,79 g 20,63 g 7,72 g	17,37 g 11,30 g 5,78 g	14,00 g 17,51 g 6,46 g	6,22 g 2,63 g 1,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Bolognai spagetti[1,3,7, (6,12)], Csurgatott tojás leves [1,3]	Paradicsomos húsgombóc [1,3], Gyümölcslé100%, Fehérkenyér[1,(7)]	Burgonyaleves[1], Zöldborsós csirketokány(1), Párolt rizsköret	Brokkolikrémeves levesgyönggyel[1,3,7], Rakott karfiol[7,(1)]	Gulyásleves [1,3,9], Túrós metélt [1,3,7]	Frankfurti leves [1,(6,7,10)], Tejbedara kakaó szóráttal [1,7]
		Energia: 637,95 Kcal / 2 666,63 KJ	Energia: 661,18 Kcal / 2 763,73 KJ	Energia: 511,46 Kcal / 2 137,90 KJ	Energia: 666,44 Kcal / 2 785,72 KJ	Energia: 810,77 Kcal / 3 389,02 KJ	Energia: 531,08 Kcal / 2 219,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,11 g 24,56 g 6,91 g	32,42 g 9,67 g 2,98 g	31,21 g 13,87 g 1,79 g	31,01 g 38,86 g 13,23 g	42,02 g 36,43 g 13,35 g	23,19 g 21,71 g 9,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Nutribella keksz (1,3,5,6,7,12), Banán	Kakaós csiga[1,7,(3,6,12)]	Alma, Tejszelet [1,3,7]	Zabpelyhes keksz[1, (3,6,7,8)]	Pogácsa, sajtos	Kifli [1,3,7], Kockasajt[7,(1)]
		Energia: 419,67 Kcal / 1 754,22 KJ	Energia: 478,84 Kcal / 2 001,55 KJ	Energia: 201,48 Kcal / 842,19 KJ	Energia: 184,88 Kcal / 772,80 KJ	Energia: 394,50 Kcal / 1 649,01 KJ	Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,26 g 2,21 g 0,31 g	7,92 g 29,41 g 10,07 g	3,87 g 8,82 g 3,34 g	4,20 g 9,87 g 2,53 g	9,50 g 20,00 g 0,00 g	9,01 g 7,60 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	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!

