

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Virsli(1,6,7,10), Kifli [1,3,7], Majonéz[3,7,10, (1)]	Körözött[7], Gyümölcs tea, Zsemle t.k.[1,3,7], Retek	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Zala felvágott(1,6,7), Bocskor paprika	Főtt tojás [3], Gyümölcs tea, Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7)	Gyümölcs tea, Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Párizsi(1,6,7,10), Paprika
		Energia: 323,23 Kcal / 1 351,10 KJ	Energia: 221,22 Kcal / 924,70 KJ	Energia: 310,92 Kcal / 1 299,65 KJ	Energia: 273,41 Kcal / 1 142,85 KJ	Energia: 329,38 Kcal / 1 376,81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14,51 g19,91 g7,34 g	11,54 g4,83 g2,63 g	13,98 g17,60 g6,47 g	11,10 g12,31 g4,06 g	12,15 g16,76 g6,27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	BrokkolikréMLEves levesgyönggyel[1,3,7], Stefánia vagdalt[1,3,7], Párolt bulgur [1], Céklasaláta	Csontleves tésztával [1,3,9], Vadasmártás [1,7,9,10,(12)], Tészta köret[1,3]	Lebbencsleves [1,3], Rántott csirkemell[1,3], Párolt rizsköret , Vegyes vágott savanyúság(12)	Palócgulyás[9], Fánk ízzel [1,3,7,(12)]	Zöldségleves [1,3,9], Rakott burgonya[3,7, (1,6,10)], Csemege uborka[10]
		Energia: 782,81 Kcal / 3 272,15 KJ	Energia: 810,97 Kcal / 3 389,85 KJ	Energia: 648,11 Kcal / 2 709,10 KJ	Energia: 1 022,32 Kcal / 4 273,30 KJ	Energia: 779,31 Kcal / 3 257,52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35,94 g22,46 g8,24 g	44,16 g28,27 g7,60 g	38,82 g15,61 g3,47 g	25,16 g44,49 g8,19 g	31,50 g40,51 g16,21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kifli t.k.[1], Gyümölcs joghurt[7,(1)]	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Téliszalámi (1,6,7), Uborka	Túrós batyú[1,7,(3,6,12)]	Zsemle t.k.[1,3,7], Vajkrém natúr[7], Trappista sajt[7,(1)], Retek	Kifli [1,3,7], Krémtúró vaníliás[7,(1)]
		Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ	Energia: 386,43 Kcal / 1 615,28 KJ	Energia: 384,72 Kcal / 1 608,13 KJ	Energia: 350,60 Kcal / 1 465,51 KJ	Energia: 356,99 Kcal / 1 492,22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9,86 g6,41 g3,19 g	16,22 g25,99 g9,89 g	9,44 g21,60 g6,57 g	20,49 g19,52 g11,77 g	18,77 g13,28 g7,21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

