

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zsemle t.k.[1,3,7], Vajkrém zöldfűszeres[7], Uborka			Főtt tojás [3], Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7)			Zsemle t.k.[1,3,7], Kenőmájas (1,6,7,10), Bockor paprika			Ízes levél[1,7,(3,6,12)], Tej[7]			Zsemle t.k.[1,3,7], Tonhalkrém [4,(6)], Sárgarépa		
		Energia: 356,83 Kcal / 1 491,55 KJ			Energia: 239,03 Kcal / 999,15 KJ			Energia: 301,69 Kcal / 1 261,06 KJ			Energia: 530,16 Kcal / 2 216,07 KJ			Energia: 285,57 Kcal / 1 193,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,29 g	27,13 g	13,32 g	11,08 g	12,30 g	4,06 g	14,12 g	16,60 g	7,83 g	11,33 g	27,53 g	8,88 g	17,93 g	13,41 g	4,31 g
		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)], Túró Rudi[7,(1)], Gyümölcsle100%			Bableves [1,7], Sertés pörkölt (1), Főtt burgonya , Csemege uborka[10]			Gombakrémeves[1,3,7,9], Tavaszi csirketokány(1), Párolt bulgur [1]			Magyaros Zöldség leves [1,3,9], Párolt csirkemell, Főtt burgonya , Meggymártás [1,7]			Paradicsomleves [1,3], Rizses hús (1), Cékla saláta		
		Energia: 765,33 Kcal / 3 199,08 KJ			Energia: 670,30 Kcal / 2 801,85 KJ			Energia: 667,28 Kcal / 2 789,23 KJ			Energia: 641,92 Kcal / 2 683,23 KJ			Energia: 614,12 Kcal / 2 567,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,77 g	20,66 g	8,71 g	35,67 g	25,04 g	6,95 g	41,65 g	16,59 g	3,72 g	37,33 g	11,24 g	3,05 g	29,03 g	13,82 g	3,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Zala felvágott(1,6,7)			Zsemle t.k.[1,3,7], Méz			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Párizsi(1,6,7,10)			Kifli [1,3,7], Gyümölcs joghurt[7, (1)]			Sajtos rúd[1,3,7]		
		Energia: 295,49 Kcal / 1 235,15 KJ			Energia: 226,61 Kcal / 947,23 KJ			Energia: 279,57 Kcal / 1 168,60 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 229,60 Kcal / 959,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,48 g	17,45 g	6,46 g	5,79 g	2,60 g	1,49 g	11,63 g	16,60 g	6,26 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	5,22 g	14,45 g	7,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,78 g			44,75 g			20,58 g			42,90 g			19,39 g		
		0,00 g			24,30 g			0,00 g			22,45 g			0,00 g		
		2,28 g			0,77 g			2,17 g			1,25 g			0,44 g		

Élelmezésvezető

Dietetikus

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

