

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Margarin(7), Gépsonka (1,6,7), Bocskor paprika	Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Margarin(7), Párizsi (1,6,7,10), Uborka	Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Margarin(7), Gépsonka (1,6,7), Bocskor paprika	Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Margarin(7), Téliszalámi (1,6,7), Uborka
		Energia: 321,17 Kcal / 1 342,49 KJ	Energia: 339,91 Kcal / 1 420,82 KJ	Energia: 321,17 Kcal / 1 342,49 KJ	Energia: 440,89 Kcal / 1 842,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,50 g 11,21 g 4,05 g	12,15 g 16,66 g 6,26 g	17,50 g 11,21 g 4,05 g	16,24 g 26,00 g 9,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karfiollevés [1,3], Sertés pörkölt (1), Tészta köret[1,3], Csemege uborka[10]	Gyümölcsleves[7,(1,6,8,12)], Rántott csirkemell[1,3], Párolt rizsköret , Majonéz[3,7,10,(1)]	Daragaluska leves [1,3,9], Sóskamártás [1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás [3]	Tárkonyos csirkeraguleves [1,3,9], Burgonyás kocka[1,3], Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 598,01 Kcal / 2 499,68 KJ	Energia: 1 033,23 Kcal / 4 318,90 KJ	Energia: 718,03 Kcal / 3 001,37 KJ	Energia: 606,75 Kcal / 2 536,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,45 g 15,31 g 3,75 g	41,05 g 39,12 g 10,34 g	23,52 g 19,35 g 3,34 g	32,06 g 7,94 g 1,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejszelet [1,3,7], Banán	Briós[1,3,7]	Kifli [1,3,7], Gyümölcs joghurt[7, (1)]	Pizzás croissant[1,7,(3,6,12)]
		Energia: 216,31 Kcal / 904,18 KJ	Energia: 382,83 Kcal / 1 600,23 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,11 g 8,10 g 3,34 g	10,08 g 8,99 g 3,70 g	11,26 g 8,39 g 4,62 g	5,82 g 25,72 g 6,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Élelmezésvezető

Dietetikus

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

