

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	Ivóyoghurt[7], Kifli Isk [1]	Tej vaníliás isk*[7], Vajkrém*[7], Félbarna kenyér Isk[1]	Zöld tea, Trappista sajt szelet isk[7], Margarin Liga, Teljeskiörlésű kenyér Isk[1]	Tej 1,5% Alf.[7], Kalács foszlós Isk[1,3,7]	Gyümölcsstea meggy 0,3*, Tojáskrém napraforgós isk*[3,7], Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Jégcsapretek isk.
		Energia: 282.58 Kcal / 1,181.18 KJ	Energia: 379.47 Kcal / 1,586.18 KJ	Energia: 301.05 Kcal / 1,258.39 KJ	Energia: 292.32 Kcal / 1,221.90 KJ	Energia: 224.25 Kcal / 937.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.08 g 3.09 g 1.58 g	14.15 g 14.41 g 6.87 g	13.41 g 11.63 g 5.74 g	14.14 g 5.13 g 4.63 g	7.59 g 3.99 g 2.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48.18 g 0.00 g 0.94 g	48.14 g 5.59 g 0.17 g	29.39 g 7.47 g 0.49 g	46.25 g 0.38 g 0.37 g	29.25 g 6.00 g 0.23 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	1,7	1,7	1,7	1,3,7	1,3,7
		Csontleves isk*[9], Levestésztabetét dur. isk*[1], Főtt tojás isk*[3], Sóskamártás isk*[1,7], Főtt burgonya/fél köret *	Karfiollevés tejfölös isk*[1,3,7], Bolognai sertésragu isk*[1], Tészta köret durum isk*[1], Reszelt sajt szórás *[7]	Lencsegulyás isk*[1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Máktöltelikes nudli isk, Alma	Tavaszi zöldséglevés isk*[1,9], Sült virsli isk1*, Zöldbabfőzelék isk.*[1,7], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1]	Zellerkrémleves isk [1,7,9], Kukoricapehely[1, (6,7,11)], Csirke gyros isk*, Párolt rizs isk*, Csiki saláta isk[3,7,10]
		Energia: 651.35 Kcal / 2,722.64 KJ	Energia: 886.29 Kcal / 3,704.69 KJ	Energia: 990.05 Kcal / 4,138.41 KJ	Energia: 642.84 Kcal / 2,687.07 KJ	Energia: 860.33 Kcal / 3,596.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.61 g 25.49 g 5.10 g	44.74 g 29.29 g 9.32 g	42.24 g 29.26 g 7.35 g	26.63 g 31.36 g 7.62 g	30.78 g 32.54 g 3.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.61 g 5.00 g 1.30 g	109.07 g 7.65 g 1.64 g	130.59 g 0.00 g 2.75 g	59.68 g 0.06 g 1.80 g	110.24 g 4.31 g 0.98 g
	(00494) Gyermekek 7-14 B menü	1,3,7,9	1,3,7	1,3,9	1,7,9	1,3,7,9,10,(6),(11)
		Csontleves isk*[9], Levestésztabetét dur. isk*[1], Hal nuggets isk*, Finomfőzelék isk[1,7], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1]	Karfiollevés tejfölös isk*[1,3,7], Paprikásburgonya, Sült virsli isk1*, Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Csalamádé[15, (10,12)]	Lencsegulyás isk*[1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Tejbedara isk*[1,7], Kakaó szórás isk*(5), Alma	Tavaszi zöldséglevés isk*[1,9], Vadas szárnyasragu isk.[1,7,10,(12)], Tészta köret durum isk*[1]	Zellerkrémleves isk [1,7,9], Kukoricapehely[1, (6,7,11)], Rántott csirkemell isk*[1,3,7], Petrezselymes burgonya isk*, Csemege uborka
		Energia: 814.72 Kcal / 3,405.53 KJ	Energia: 832.86 Kcal / 3,481.35 KJ	Energia: 875.86 Kcal / 3,661.09 KJ	Energia: 768.34 Kcal / 3,211.66 KJ	Energia: 844.57 Kcal / 3,530.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.45 g 19.39 g 3.09 g	27.51 g 35.08 g 8.49 g	37.68 g 22.75 g 7.37 g	36.57 g 19.52 g 4.88 g	41.31 g 23.03 g 3.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102.26 g 6.80 g 2.33 g	96.99 g 6.81 g 2.65 g	123.92 g 27.97 g 1.14 g	109.65 g 4.06 g 1.25 g	115.17 g 1.66 g 3.40 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	1,7,9	1,3,7,15,(10),(12)	1,3,7,9,(5)	1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,(6),(11)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	Körözött isk*[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Lilahagyma isk			Felvágott Zala isk*, Margarin Liga, Teljeskiörlésű zsemle Isk [1,(13)], Paprika isk.			Felvágott Prit.Csirk.sonka isk, Margarin Liga, Félbarna kenyér Isk[1], Paradicsom isk.			Szendvicskrém májas[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Savanyúkáposzta saláta isk(12)			Túrós batyu isk[1,3,7], Mandarin		
		Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ			Energia: 304.24 Kcal / 1,271.72 KJ			Energia: 251.34 Kcal / 1,050.60 KJ			Energia: 203.77 Kcal / 851.76 KJ			Energia: 948.97 Kcal / 3,966.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.79 g	3.63 g	1.29 g	12.65 g	10.71 g	4.50 g	12.74 g	8.61 g	2.42 g	10.51 g	4.08 g	0.44 g	35.93 g	39.95 g	14.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.87 g	0.00 g	0.42 g	33.88 g	0.42 g	0.90 g	30.29 g	0.00 g	0.55 g	24.92 g	0.00 g	0.30 g	113.19 g	24.98 g	2.33 g
1,7			1,(13)			1			1,7,(12)			1,3,7				

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

