

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	Tej 1,5% Alf.[7], Teljes kiőrlésű stangli Isk [1]	Gyümölcsstea málna-csipke 0,3*, Kockasajt[7], Margarin Liga, Zsemle Isk [1], Kígyóuborka isk.	Tejeskávé isk*[1,7], Felvágott b.párizsi isk, Margarin Liga, Zsemle Isk [1]	Erdei gyüm.Bodza tea 0,3*, Szendvicskrém, sárgaborsó isk*[7,10,(12)], Teljeskiőrlésű zsemle Isk [1,(13)]	Ivóyoghurt[7], Teljes kiőrlésű stangli Isk [1]
		Energia: 287.68 Kcal / 1,202.50 KJ	Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ	Energia: 449.68 Kcal / 1,879.66 KJ	Energia: 272.81 Kcal / 1,140.35 KJ	Energia: 268.63 Kcal / 1,122.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		15.55 g 4.77 g 2.13 g	8.02 g 5.82 g 2.87 g	18.82 g 12.61 g 5.69 g	9.98 g 5.24 g 2.07 g	14.93 g 3.65 g 1.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	15.55 g 4.77 g 2.13 g	8.02 g 5.82 g 2.87 g	18.82 g 12.61 g 5.69 g	9.98 g 5.24 g 2.07 g	14.93 g 3.65 g 1.68 g
		45.29 g 0.00 g 1.06 g	43.76 g 4.00 g 0.52 g	60.48 g 6.99 g 0.57 g	46.04 g 7.42 g 0.71 g	42.60 g 0.00 g 0.99 g
		1,7	1,7	1,7	1,7,10,(12),(13)	1,7
		Pirított tésztaleves isk*[1,9], Hal nuggets isk*, Paradicsomos káposzta isk*[1], Teljeskiőrlésű kenyér Isk E[1]	Sertésraguleves isk*[1,3,9], Teljeskiőrlésű kenyér Isk E[1], Tejberizs*[7], Kakaó szórás isk*(5), Mandarin	Daragaluska leves isk*[1,3,9], Húsgombóc isk*[3], Gyümölcs mártás isk*[1,7], Főtt burgonya/fél köret *	Brokkolikrémleves Isk*[1,7], Levesgyöngy[1, (3,7,8)], Csirkepaprikás isk[1,7], Tészta köret durum isk*[1], Alma	Zöldbableves isk*[1,3,9], Rántott sertésszelet isk [1,3,7], Burgonyapüré isk*[7], Csemege uborka
		Energia: 687.96 Kcal / 2,875.67 KJ	Energia: 750.78 Kcal / 3,138.26 KJ	Energia: 703.99 Kcal / 2,942.68 KJ	Energia: 858.67 Kcal / 3,589.24 KJ	Energia: 712.40 Kcal / 2,977.83 KJ
	(00494) Gyermekek 7-14 B menü	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		15.64 g 13.72 g 2.13 g	30.28 g 13.53 g 3.64 g	31.31 g 12.94 g 3.55 g	42.96 g 23.93 g 7.03 g	38.81 g 20.37 g 5.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		91.17 g 10.66 g 1.84 g	121.85 g 26.97 g 0.80 g	112.81 g 8.61 g 1.75 g	115.57 g 0.08 g 1.31 g	92.41 g 1.08 g 2.96 g
		1,9	1,3,7,9,(5)	1,3,7,9	1,7,(3),(8)	1,3,7,9
	(00494) Gyermekek 7-14 B menü	Pirított tésztaleves isk*[1,9], Bakonyi sertésragu ovi*[1,7], Párolt burgur isk*[1]	Sertésraguleves isk*[1,3,9], Teljeskiőrlésű kenyér Isk E[1], Barackos gombóc *[1], Porcukor isk*, Mandarin	Daragaluska leves isk*[1,3,9], Sertés sült isk, Zöldborsófőzelék isk*[1,7]	Brokkolikrémleves Isk*[1,7], Levesgyöngy[1, (3,7,8)], Mexikói sertés tokány isk, Párolt rizs isk*, Alma	Zöldbableves isk*[1,3,9], Carbonara csirke isk*[1,7], Tészta köret durum isk*[1], Reszelt sajt szórás *[7]
		Energia: 589.91 Kcal / 2,465.82 KJ	Energia: 861.84 Kcal / 3,602.49 KJ	Energia: 639.29 Kcal / 2,672.23 KJ	Energia: 911.57 Kcal / 3,810.36 KJ	Energia: 839.03 Kcal / 3,507.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.30 g 20.18 g 4.49 g	28.94 g 15.20 g 2.46 g	41.83 g 20.86 g 4.45 g	29.86 g 35.22 g 9.75 g	45.11 g 25.96 g 8.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	(00494) Gyermekek 7-14 B menü	76.36 g 0.06 g 1.31 g	143.33 g 32.00 g 1.83 g	69.53 g 3.06 g 1.46 g	116.86 g 2.08 g 1.43 g	104.41 g 0.38 g 1.64 g
		1,7,9	1,3,9	1,3,7,9	1,7,(3),(8)	1,3,7,9



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	Szendvicskrém, húsos isk*[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk[1], Jégcsapretek isk.			Felvágott Sonkás szelet isk, Margarin Liga, Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Lilahagyma isk			Libazsír isk, Félbarna kenyér Isk[1], Savanyúkáposzta saláta isk(12)			Vajkrém magyaros[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Lilahagyma isk			Meggyes papucs Isk [1,7, (3,12)]		
		Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ			Energia: 229.04 Kcal / 957.39 KJ			Energia: 378.58 Kcal / 1,582.46 KJ			Energia: 250.61 Kcal / 1,047.55 KJ			Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.38 g	5.74 g	3.31 g	11.61 g	6.54 g	1.85 g	5.74 g	25.51 g	7.58 g	6.62 g	10.77 g	4.87 g	2.99 g	7.00 g	3.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23.32 g	0.00 g	0.51 g	24.71 g	0.00 g	0.48 g	30.74 g	0.00 g	0.48 g	25.34 g	0.00 g	0.40 g	31.67 g	16.57 g	0.53 g
		1,7			1			1,(12)			1,7			1,7,(3),(12)		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

