

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-14 év) A menü	Tej 1,5% Alf.[7], Briós Isk [1,3,7]	Gyümölcsstea erdei 0,3*, Tonhalkrém isk*[7], Teljeskiörlesű kenyér Isk [1], Jégcsapretek isk.	Karamellás tej isk*[7], Főtt tojás isk *[3], Margarin Liga, Zsemle Isk [1], Jégcsapretek isk.	Ivójoghurt[7], Teljes kiörlesű kifli Isk [1]	Zöld tea, Trappista sajt szelet isk[7], Margarin Liga, Teljeskiörlesű kenyér Isk[1], Paprika isk.
		Energia: 387.29 Kcal / 1,618.87 KJ	Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ	Energia: 407.17 Kcal / 1,701.97 KJ	Energia: 268.63 Kcal / 1,122.87 KJ	Energia: 306.93 Kcal / 1,282.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		15.50 g10.00 g4.60 g	8.74 g7.41 g3.45 g	17.80 g10.64 g4.03 g	14.93 g3.65 g1.68 g	13.77 g11.72 g5.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-14 év) A menü	158.37 g11.13 g0.95 g	29.39 g6.47 g0.29 g	59.74 g7.99 g0.84 g	42.60 g0.00 g0.99 g	30.29 g7.47 g0.49 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7
		Sajtkrémleves isk[1,7], Levesgyöngy[1,(3,7,8)], Hentes tokány isk*[1,7], Párolt rizs isk*, Mandarin	Lebbencsleves magyaros isk*[1,3,9], Vagdalt isk*[1,3], Finomfőzelék isk [1,7], Alma	Frankfurti leves isk*[1,7], Teljeskiörlesű kenyér Isk E[1], Szilvás gombóc *[1], Fahéjas szórás isk*	Erőleves isk[9], Levestésztabetét dur. isk*[1], Sertés sült isk, Lencsefőzelék isk*[1,7,10, (12)], Teljeskiörlesű kenyér Isk[1]	Tojásleves isk.[1,3], Tarhonyás hús durum isk [1], Céklasaláta isk*[15]
		Energia: 904.37 Kcal / 3,780.27 KJ	Energia: 783.52 Kcal / 3,275.11 KJ	Energia: 943.18 Kcal / 3,942.49 KJ	Energia: 869.53 Kcal / 3,634.64 KJ	Energia: 743.63 Kcal / 3,108.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-14 év) A menü	39.06 g33.95 g11.84 g	37.75 g22.86 g4.78 g	28.43 g28.41 g6.40 g	50.41 g30.57 g5.84 g	30.81 g32.55 g8.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		108.98 g0.40 g1.99 g	104.00 g5.35 g1.86 g	136.67 g24.01 g2.36 g	90.93 g1.89 g1.91 g	80.70 g0.00 g1.51 g
		1,7,(3),(8)	1,3,7,9	1,7	1,7,9,10,(12)	1,3,15
		1,7,(3),(8)	1,3,7,9	1,7	1,3,9	1,3,15
	(00494) Gyermekek 7-14 B menü	Sajtkrémleves isk[1,7], Levesgyöngy[1,(3,7,8)], Csirke nagets isk[1,(7)], Burgonyapüré isk*[7], Mandarin	Lebbencsleves magyaros isk*[1,3,9], Falafel golyó isk*[1], Tökfőzelék isk*[1,7], Teljeskiörlesű kenyér Isk E[1], Alma	Frankfurti leves isk*[1,7], Teljeskiörlesű kenyér Isk E[1], Tészta köret durum isk*[1], Túró isk.[7], Tejföl mártás isk[7]	Erőleves isk[9], Levestésztabetét dur. isk*[1], Húsgombóc isk*[3], Paradicsom mártás isk*[1,9], Főtt burgonya/fél köret *	Tojásleves isk.[1,3], Sült csirkecomb isk*, Párolt rizs isk*, Céklasaláta isk*[15]
		Energia: 783.61 Kcal / 3,275.49 KJ	Energia: 838.14 Kcal / 3,503.43 KJ	Energia: 1,038.57 Kcal / 4,341.22 KJ	Energia: 710.23 Kcal / 2,968.76 KJ	Energia: 814.07 Kcal / 3,402.81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		20.48 g28.24 g9.62 g	27.18 g28.07 g4.63 g	38.78 g38.85 g13.72 g	29.95 g21.14 g3.68 g	54.45 g21.94 g4.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		95.47 g0.94 g2.17 g	113.35 g0.46 g1.65 g	128.05 g0.00 g1.60 g	98.32 g14.65 g1.76 g	98.72 g0.00 g2.24 g
		1,7,(3),(8)	1,3,7,9	1,7	1,3,9	1,3,15
		1,7,(3),(8)	1,3,7,9	1,7	1,3,9	1,3,15
		1,7,(3),(8)	1,3,7,9	1,7	1,3,9	1,3,15
		1,7,(3),(8)	1,3,7,9	1,7	1,3,9	1,3,15



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	Felvágott Csirkemell sonka isk, Margarin Liga, Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Lilahagyma isk			Felvágott Mátrai szalámi Isk, Margarin Liga, Teljeskiörlésű zsemle Isk [1,(13)], Paradicsom isk.			Szendvicskrém,zöldborsó s isk*[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk[1]			Szendvicskrém, fsajt isk* [7], Félbarna kenyér Isk [1], Csemege uborka			Almás táska[1,7,(3,12)]		
		Energia: 241.88 Kcal / 1,011.06 Kj			Energia: 268.21 Kcal / 1,121.12 Kj			Energia: 195.19 Kcal / 815.89 Kj			Energia: 233.26 Kcal / 975.03 Kj			Energia: 192.36 Kcal / 804.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.84 g	5.32 g	1.45 g	10.89 g	10.08 g	3.15 g	7.47 g	3.27 g	2.46 g	6.73 g	8.15 g	4.66 g	4.72 g	5.80 g	3.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.41 g	0.00 g	0.52 g	33.34 g	0.42 g	1.13 g	23.93 g	0.00 g	0.25 g	31.51 g	0.68 g	1.32 g	18.85 g	5.50 g	0.19 g
1			1,(13)			1,7			1,7			1,7,(3),(12)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

