

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	Kakaó isk*[7,(5)], Vajkrém*[7], Félbarna kenyér Isk[1], Paradicsom isk.	Ivóyoghurt[7], Teljes kiőrlésű kifli Isk [1]	Tej 1,5% Alf.[7], Csicseriborsókrém[7], Félbarna kenyér Isk[1]	Gyümölcsstea málna 0,3*, Szendvicsskrém, brokkolis isk*[7], Félbarna kenyér Isk[1]	Tejeskávé isk*[1,7], Szendvicsskrém, sonkr isk*[7], Teljeskiőrlésű zsemle Isk [1,(13)], Lilahagyma isk
		Energia: 391.58 Kcal / 1,636.80 KJ	Energia: 268.63 Kcal / 1,122.87 KJ	Energia: 316.39 Kcal / 1,322.51 KJ	Energia: 215.06 Kcal / 898.95 KJ	Energia: 393.21 Kcal / 1,643.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.70 g 14.62 g 6.83 g	14.93 g 3.65 g 1.68 g	15.40 g 7.09 g 3.59 g	5.79 g 3.12 g 2.59 g	18.71 g 9.45 g 5.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	Tavaszi zöldségleves isk*[1,9], Sertés pörkölt isk*, Burgonyafőzelék joghurtos isk*[1,7], Teljeskiőrlésű kenyér Isk E[1]	Karfiolkrémleves isk*[1], Kukoricapehely[1, (6,7,11)], Mexikói sertés tokány isk, Párolt rizs isk*	Nyírségi baromfi raguleves isk[1,3,7,9], Teljeskiőrlésű kenyér Isk E[1], Tejbedara isk*[1,7], Kakaó szórás isk*(5)	Zöldborsóleves isk*[1,3], Mandarin, Gombás csirkeragu isk*[1,7], Tészta köret durum isk*[1]	Vegy gyümölcsleves isk*[1,7], Panírozott halrudak isk*[1,4], Petrezselymes burgonya isk*, Csalamádé [15,(10,12)]
		Energia: 813.53 Kcal / 3,400.56 KJ	Energia: 858.10 Kcal / 3,586.86 KJ	Energia: 752.98 Kcal / 3,147.46 KJ	Energia: 817.11 Kcal / 3,415.52 KJ	Energia: 689.16 Kcal / 2,880.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.94 g 36.04 g 10.39 g	26.78 g 31.49 g 7.09 g	39.60 g 17.65 g 5.74 g	41.96 g 20.80 g 5.16 g	19.52 g 11.31 g 4.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	(00494) Gyermekek 7-14 B menü	Tavaszi zöldségleves isk*[1,9], Hal nuggets isk*, Sárgaborsó főzelék isk*[1,7], Teljeskiőrlésű kenyér Isk E[1]	Karfiolkrémleves isk*[1], Kukoricapehely[1, (6,7,11)], Pincepörkölt isk*, Teljeskiőrlésű kenyér Isk E[1], Csalamádé[15, (10,12)]	Nyírségi baromfi raguleves isk[1,3,7,9], Teljeskiőrlésű kenyér Isk E[1], Káposztás kocka isk*[1]	Zöldborsóleves isk*[1,3], Csíkos tokány isk[1], Párolt rizs isk*, Mandarin	Vegy gyümölcsleves isk*[1,7], Párolt csirkemell isk*(1,3,6,7,10,11), Párolt burger isk*[1], Tartármárt /isk[3,7,10]
		Energia: 759.40 Kcal / 3,174.29 KJ	Energia: 758.98 Kcal / 3,172.54 KJ	Energia: 787.43 Kcal / 3,291.46 KJ	Energia: 954.89 Kcal / 3,991.44 KJ	Energia: 723.57 Kcal / 3,024.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.97 g 13.57 g 3.29 g	34.73 g 18.75 g 3.71 g	40.97 g 16.40 g 3.42 g	30.78 g 42.49 g 11.25 g	32.35 g 32.40 g 9.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	Kockasajt +Ca[7], Margarin Liga, Zsemle Isk [1], Lilahagyma isk	Szendvicskrém májas[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Jégcsapretek isk.	Felvágott Sajtos párizsi isk[7], Margarin Liga, Zsemle Isk [1], Csemege uborka	Felvágott Zöldséges/Mex Isk, Margarin Liga, Teljeskiörlésű zsemle Isk [1,(13)], Savanyúkáposzta saláta isk(12)	Sajtos croissant Isk [1,3,7], Alma										
		Energia: 259.32 Kcal / 1,083.96 Kj	Energia: 198.19 Kcal / 828.43 Kj	Energia: 321.85 Kcal / 1,345.33 Kj	Energia: 285.70 Kcal / 1,194.23 Kj	Energia: 355.26 Kcal / 1,484.99 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.07 g	5.82 g	2.87 g	10.32 g	4.01 g	0.39 g	11.86 g	12.13 g	4.19 g	11.78 g	10.97 g	3.55 g	7.49 g	6.68 g	9.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.62 g	0.00 g	0.52 g	23.88 g	0.00 g	0.15 g	41.10 g	0.00 g	1.92 g	34.79 g	0.42 g	1.43 g	36.09 g	0.00 g	0.60 g
		1,7	1,7	1,7	1,(12),(13)	1,3,7										

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

