

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-14év) A menű	Tej 1,5% Alf.[7], Puffancs [1,3,7]			Gyümölcstea meggy 0,3*, Trappista sajt szelet isk[7], Margarin Liga, Zsemle Isk [1]			Joghurt natúr[7], Teljes kiörlésű kifli Isk [1]			Tej vaníliás isk*[7], Vajkrém*[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Jégcsapretek isk.			Zöld tea, Szendvicskrém,sütőtökös isk*[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk[1]		
		Energia: 290.70 Kcal / 1,215.13 KJ			Energia: 335.36 Kcal / 1,401.80 KJ			Energia: 848.18 Kcal / 3,545.39 KJ			Energia: 382.73 Kcal / 1,599.81 KJ			Energia: 212.26 Kcal / 887.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.60 g	4.15 g	3.77 g	14.05 g	11.36 g	5.87 g	59.55 g	18.52 g	10.60 g	15.05 g	14.51 g	6.91 g	7.17 g	2.77 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.71 g	2.28 g	0.85 g	43.99 g	6.48 g	0.70 g	102.44 g	0.00 g	2.48 g	42.02 g	5.59 g	0.21 g	33.25 g	6.99 g	0.32 g
1,3,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-14év) A menű	Hagymakrémleves isk* [1,7], Pirított hagyma, Bolognai sertésragu isk* [1], Tészta köret durum isk*[1], Reszelt sajt szórás *[7]			Reszelttészta leves isk* [1,3,9], Főtt tojás isk *[3], Sóska mártás isk*[1,7], Főtt burgonya/fél köret *			Babgulyás isk*[1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Piskótakocka 7 dkg [1,3], Csokoládésodó isk [7,(5)], Alma			Csontleves isk*[9], Zöldborsófőzelék isk* [1,7], Vagdalt, májas isk* [1,3]			Paradicsomleves isk* [1,3,9], Sült csirkecomb isk*, Párolt rizs 1/2 isk*, Párolt mexikói zöldség1/2isk.*(7)		
		Energia: 842.27 Kcal / 3,520.69 KJ			Energia: 637.45 Kcal / 2,664.54 KJ			Energia: 907.91 Kcal / 3,795.06 KJ			Energia: 675.75 Kcal / 2,824.64 KJ			Energia: 819.81 Kcal / 3,426.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		44.49 g	23.69 g	8.62 g	24.60 g	22.02 g	4.62 g	34.49 g	28.63 g	9.85 g	35.51 g	29.12 g	6.63 g	47.60 g	29.09 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.10 g	7.34 g	1.90 g	82.94 g	5.00 g	1.00 g	121.49 g	36.30 g	0.94 g	66.40 g	3.24 g	1.36 g	90.45 g	10.41 g	2.54 g
	1,7			1,3,7,9			1,3,7,9,(5)			1,3,7,9			1,3,9,(7)			
	(00494) Gyermekek 7-14 B menű	Hagymakrémleves isk* [1,7], Pirított hagyma, Bácskai rizseshús isk*, Csemege uborka			Reszelttészta leves isk* [1,3,9], Sült virsli isk1*, Burgonyafőzelék joghurtos isk*[1,7], Félbarna kenyér ovi R+U [1]			Babgulyás isk*[1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Máktöltelikes nudli isk, Alma			Csontleves isk*[9], Tavaszi csirkeragu isk, Párolt rizs isk*			Paradicsomleves isk* [1,3,9], Rántott sertésszelet isk[1,3,7], Petrezselymes burgonya isk*, Csalamádé[15, (10,12)]		
		Energia: 726.25 Kcal / 3,035.73 KJ			Energia: 787.84 Kcal / 3,293.17 KJ			Energia: 990.48 Kcal / 4,140.21 KJ			Energia: 694.69 Kcal / 2,903.80 KJ			Energia: 834.10 Kcal / 3,486.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
27.80 g		29.53 g	9.96 g	27.40 g	33.38 g	7.76 g	40.04 g	32.39 g	8.48 g	28.59 g	20.48 g	2.67 g	37.71 g	22.29 g	4.61 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.31 g			0.00 g	2.74 g	94.98 g	0.00 g	1.82 g	125.82 g	0.00 g	2.78 g	97.72 g	0.00 g	1.29 g	118.50 g	17.93 g	2.08 g
1,7			1,3,7,9			1,3,9			9			1,3,7,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-14év) A menű															



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-14év) A menü	Szendvicskrém,snidl. isk* [7], Teljeskiörlésű kenyér Isk[1], Paprika isk.			Felvágott Füst. Csirkemell isk, Margarin Liga, Teljeskiörlésű kenyér Isk[1], Paradicsom isk.			Körözött isk*[7], Félbarna kenyér Isk[1], Lilahagyma isk			Felvágott Olasz szelet isk, Margarin Liga, Zsemle Isk [1], Savanyúkáposzta saláta isk(12)			Sajtos rúd[1,3,7], Mandarin		
		Energia: 185.55 Kcal / 775.60 Kj			Energia: 220.58 Kcal / 922.02 Kj			Energia: 201.98 Kcal / 844.28 Kj			Energia: 334.01 Kcal / 1,396.16 Kj			Energia: 276.49 Kcal / 1,155.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.31 g	2.85 g	2.20 g	13.28 g	5.11 g	1.37 g	9.25 g	3.56 g	1.25 g	11.59 g	14.16 g	5.26 g	5.92 g	14.75 g	7.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23.50 g	0.00 g	0.15 g	25.36 g	0.06 g	1.11 g	32.65 g	0.00 g	0.42 g	40.22 g	0.20 g	1.19 g	29.19 g	0.00 g	0.44 g
1,7			1			1,7			1,(12)			1,3,7				

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

