Heti étlap 2026.12.07. - 2026.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-14év) A menű**	Kakaó isk*[7,(5)], Sajtos stangli Isk [1,7,(3,6,12,13)]	Ivójoghurt[7], Kifli Isk [1]	Erdei gyüm.Bodza tea 0,3*, Csicseriborsókrém [7], Félbarna kenyér Isk[1]	Tej, forralt isk*[7], Túrókrém vaníliás isk*[7], Teljeskiörlésű zsemle Isk [1,(13)]	Zöld tea, Füstölt izű Sajtkrém*isk[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Jégcsapretek isk.
		Energia: 366.22 Kcal / 1,530.80 Kj	Energia: 282.58 Kcal / 1,181.18 Kj	Energia: 223.94 Kcal / 936.07 Kj	Energia: 337.40 Kcal / 1,410.33 Kj	Energia: 250.96 Kcal / 1,049.01 Kj
		Fehérje: 15.78 g; Zsír: 19.78 g; T.Zsírsav: 8.04 g; Szénhidrát: 31.16 g; Cukor: 6.34 g; Só: 0.61 g	Fehérje: 14.08 g; Zsír: 3.09 g; T.Zsírsav: 1.58 g; Szénhidrát: 48.18 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.94 g	Fehérje: 6.91 g; Zsír: 3.34 g; T.Zsírsav: 1.56 g; Szénhidrát: 40.52 g; Cukor: 7.25 g; Só: 0.10 g	Fehérje: 19.20 g; Zsír: 7.69 g; T.Zsírsav: 3.45 g; Szénhidrát: 48.14 g; Cukor: 2.32 g; Só: 0.50 g	Fehérje: 7.42 g; Zsír: 8.11 g; T.Zsírsav: 4.87 g; Szénhidrát: 30.63 g; Cukor: 6.99 g; Só: 0.40 g
		1,7,(3),(5),(6),(12),(13)	1,7	1,7	1,7,(13)	1,7
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-14év) A menű**	Daragaluska isk[1,3], Sertés pörkölt isk*, Zöldbabfőzelék isk.*[1,7], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1]	Gulyásleves isk.[1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Barackos gombóc *[1], Porcukor isk*	Tojásleves isk.[1,3], Bakonyi sertéstokány isk [1,7], Tészta köret durum isk*[1], Mandarin	Erőleves isk[9], Levestésztabetét dur. isk*[1], Húsgombóc isk*[3], Paradicsom mártás isk*[1,9], Főtt burgonya/fél köret *	Vaníliás almaleves isk [7], Panírozott halrudak isk*[1,4], Párolt rizs isk*, Csalamádé[15,(10,12)]
		Energia: 738.87 Kcal / 3,088.48 Kj	Energia: 864.84 Kcal / 3,615.03 Kj	Energia: 930.28 Kcal / 3,888.57 Kj	Energia: 710.23 Kcal / 2,968.76 Kj	Energia: 745.80 Kcal / 3,117.44 Kj
		Fehérje: 31.36 g; Zsír: 39.01 g; T.Zsírsav: 12.02 g; Szénhidrát: 59.36 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.14 g	Fehérje: 33.79 g; Zsír: 15.12 g; T.Zsírsav: 2.99 g; Szénhidrát: 139.73 g; Cukor: 32.00 g; Só: 1.73 g	Fehérje: 37.26 g; Zsír: 37.24 g; T.Zsírsav: 9.87 g; Szénhidrát: 109.40 g; Cukor: 0.00 g; Só: 4.25 g	Fehérje: 29.95 g; Zsír: 21.14 g; T.Zsírsav: 3.68 g; Szénhidrát: 98.32 g; Cukor: 14.65 g; Só: 1.76 g	Fehérje: 19.93 g; Zsír: 9.43 g; T.Zsírsav: 3.70 g; Szénhidrát: 122.50 g; Cukor: 13.27 g; Só: 1.56 g
		1,3,7	1,3,9	1,3,7	1,3,9	1,4,7,15,(10),(12)
	(00494) Gyeremek 7-14 B menű	Daragaluska isk[1,3], Bolognai halas ragu isk*[1,4], Tészta köret durum isk*[1], Reszelt sajt szórás *[7]	Gulyásleves isk.[1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Tejbedara isk*[1,7], Kakaó szórás isk*(5)	Tojásleves isk.[1,3], Tejsz.-kukorica csirke isk*[1,7], Párolt rizs isk*, Mandarin	Erőleves isk[9], Levestésztabetét dur. isk*[1], Sertés sült isk, Finomfőzelék isk[1,7], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1]	Vaníliás almaleves isk [7], Párolt csirkemell isk*(1,3,6,7,10,11), Burgonyapüré isk*[7], Céklasaláta isk*[15]
		Energia: 775.60 Kcal / 3,242.01 Kj	Energia: 721.45 Kcal / 3,015.66 Kj	Energia: 804.56 Kcal / 3,363.06 Kj	Energia: 811.88 Kcal / 3,393.66 Kj	Energia: 586.80 Kcal / 2,452.82 Kj
		Fehérje: 40.70 g; Zsír: 19.32 g; T.Zsírsav: 6.40 g; Szénhidrát: 108.23 g; Cukor: 5.32 g; Só: 2.33 g	Fehérje: 34.30 g; Zsír: 16.55 g; T.Zsírsav: 5.58 g; Szénhidrát: 103.07 g; Cukor: 27.97 g; Só: 0.99 g	Fehérje: 34.79 g; Zsír: 24.68 g; T.Zsírsav: 5.53 g; Szénhidrát: 109.36 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.40 g	Fehérje: 43.14 g; Zsír: 30.76 g; T.Zsírsav: 5.43 g; Szénhidrát: 83.86 g; Cukor: 5.79 g; Só: 2.17 g	Fehérje: 34.97 g; Zsír: 12.82 g; T.Zsírsav: 4.53 g; Szénhidrát: 81.19 g; Cukor: 6.77 g; Só: 2.48 g
		1,3,4,7	1,3,7,9,(5)	1,3,7	1,7,9	7,15,(1),(3),(6),(10),(11)
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-14év) A menű**					

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-14év) A menű**	Szendvicskrém, húsos isk*[7], Teljeskiörlésű zsemle Isk [1,(13)], Jégcsapretek isk.			Felvágott b.párizsi isk, Margarin Liga, Félbarna kenyér Isk[1], Kígyóuborka isk.			Kockasajt +Ca[7], Margarin Liga, Teljeskiörlésű zsemle Isk [1,(13)], Lilahagyma isk			Felvágott Zala isk*, Margarin Liga, Félbarna kenyér Isk[1], Savanyúkáposzta saláta isk(12)			Túrós batyu isk[1,3,7]		
		Energia: 244.21 Kcal / 1,020.80 Kj			Energia: 263.05 Kcal / 1,099.55 Kj			Energia: 245.37 Kcal / 1,025.65 Kj			Energia: 285.07 Kcal / 1,191.59 Kj			Energia: 902.08 Kcal / 3,770.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.87 g	6.03 g	3.37 g	9.36 g	9.09 g	3.48 g	8.92 g	6.38 g	2.80 g	10.81 g	10.36 g	4.45 g	35.23 g	39.65 g	14.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.34 g	0.42 g	0.82 g	31.13 g	0.00 g	0.28 g	36.04 g	0.42 g	0.62 g	31.44 g	0.00 g	0.78 g	103.39 g	24.98 g	2.33 g
		1,7,(13)			1			1,7,(13)			1,(12)			1,3,7		

. . . . . .
Élelmezésvezető

. . . . . .
Dietetikus