Heti étlap 2026.12.14. - 2026.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00482) Gyermek (7-14év) A menű**	Karamellás tej isk*[7], Vajkrém magyaros[7], Félbarna kenyér Isk[1]	Gyümölcstea málna 0,3*, Tojáskrém isk*[3,7], Teljeskiörlésű kenyér Isk [1]	Tej, forralt isk*[7], Kalács foszlós Isk[1,3,7]	Eper homoktövis tea 0,3*, Szendvicskrém, kolb*[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk[1]	Tejeskávé isk*[1,7], Sajtkrém lenmagvas* [7,11], Teljeskiörlésű zsemle Isk [1,(13)], Paprika isk.
		Energia: 393.30 Kcal / 1,643.99 Kj	Energia: 219.88 Kcal / 919.10 Kj	Energia: 292.33 Kcal / 1,221.94 Kj	Energia: 253.80 Kcal / 1,060.88 Kj	Energia: 393.43 Kcal / 1,644.54 Kj
		Fehérje: 14.22 g; Zsír: 14.42 g; T.Zsírsav: 6.87 g	Fehérje: 7.23 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 2.51 g	Fehérje: 14.14 g; Zsír: 5.13 g; T.Zsírsav: 4.64 g	Fehérje: 7.30 g; Zsír: 8.36 g; T.Zsírsav: 4.33 g	Fehérje: 17.03 g; Zsír: 11.61 g; T.Zsírsav: 6.35 g
		Szénhidrát: 50.87 g; Cukor: 7.99 g; Só: 0.72 g	Szénhidrát: 28.59 g; Cukor: 6.00 g; Só: 0.19 g	Szénhidrát: 46.25 g; Cukor: 0.38 g; Só: 0.12 g	Szénhidrát: 29.88 g; Cukor: 7.59 g; Só: 0.35 g	Szénhidrát: 54.74 g; Cukor: 7.41 g; Só: 0.69 g
		1,7	1,3,7	1,3,7	1,7	1,7,11,(13)
Ebéd	**(00482) Gyermek (7-14év) A menű**	Sertésraguleves isk* [1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Tészta köret durum isk*[1], Túró isk.[7], Tejföl isk[7]	Reszelttészta leves isk* [1,3,9], Vagdalt isk*[1,3], Lencsefőzelék isk*[1,7,10,(12)], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Mandarin	Zöldségkrémleves isk* [1,7,9], Levesgyöngy[1,(3,7,8)], Hentes tokány isk*[1,7], Párolt rizs isk*	Tarhonyaleves isk*[1,9], Zöldfűszeres aprópecsenye isk*, Burgonyafőzelék joghurtos isk*[1,7], Félbarna kenyér Isk E[1]	Paradicsomleves isk* [1,3,9], Rántott csirkemell isk*[1,3,7], Párolt burgur isk*[1], Csemege uborka
		Energia: 795.92 Kcal / 3,326.95 Kj	Energia: 941.37 Kcal / 3,934.93 Kj	Energia: 810.36 Kcal / 3,387.30 Kj	Energia: 789.23 Kcal / 3,298.98 Kj	Energia: 807.94 Kcal / 3,377.19 Kj
		Fehérje: 36.71 g; Zsír: 17.70 g; T.Zsírsav: 5.46 g	Fehérje: 50.70 g; Zsír: 26.11 g; T.Zsírsav: 4.95 g	Fehérje: 33.42 g; Zsír: 28.44 g; T.Zsírsav: 8.27 g	Fehérje: 34.29 g; Zsír: 26.63 g; T.Zsírsav: 6.39 g	Fehérje: 39.87 g; Zsír: 23.24 g; T.Zsírsav: 3.06 g
		Szénhidrát: 115.51 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.07 g	Szénhidrát: 118.77 g; Cukor: 1.50 g; Só: 1.68 g	Szénhidrát: 103.88 g; Cukor: 0.11 g; Só: 1.39 g	Szénhidrát: 100.85 g; Cukor: 0.06 g; Só: 1.53 g	Szénhidrát: 109.52 g; Cukor: 11.43 g; Só: 3.60 g
		1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,9,(3),(8)	1,7,9	1,3,7,9
	(00494) Gyeremek 7-14 B menű	Sertésraguleves isk* [1,3,9], Teljeskiörlésű kenyér Isk E[1], Pite, almás[1,3,7]	Reszelttészta leves isk* [1,3,9], Carbonare ragu isk[1,7], Tészta köret durum isk*[1], Reszelt sajt szórás *[7], Mandarin	Zöldségkrémleves isk* [1,7,9], Levesgyöngy[1,(3,7,8)], Pincepörkölt isk*, Félbarna kenyér ovi R+U [1], Csemege uborka	Tarhonyaleves isk*[1,9], Főtt tojás isk *[3], Sárgaborsó főzelék isk* [1,7], Félbarna kenyér Isk E[1]	Paradicsomleves isk* [1,3,9], Sült csirkecomb isk*, Petrezselymes burgonya isk*, Csalamádé [15,(10,12)]
		Energia: 651.72 Kcal / 2,724.19 Kj	Energia: 922.60 Kcal / 3,856.47 Kj	Energia: 754.39 Kcal / 3,153.35 Kj	Energia: 738.74 Kcal / 3,087.93 Kj	Energia: 799.44 Kcal / 3,341.66 Kj
		Fehérje: 20.86 g; Zsír: 15.84 g; T.Zsírsav: 1.82 g	Fehérje: 43.91 g; Zsír: 29.11 g; T.Zsírsav: 9.46 g	Fehérje: 33.86 g; Zsír: 23.63 g; T.Zsírsav: 6.68 g	Fehérje: 33.90 g; Zsír: 22.96 g; T.Zsírsav: 5.21 g	Fehérje: 54.31 g; Zsír: 23.16 g; T.Zsírsav: 4.07 g
		Szénhidrát: 67.91 g; Cukor: 17.00 g; Só: 0.72 g	Szénhidrát: 118.73 g; Cukor: 0.32 g; Só: 2.30 g	Szénhidrát: 99.15 g; Cukor: 0.11 g; Só: 2.42 g	Szénhidrát: 97.56 g; Cukor: 0.06 g; Só: 1.18 g	Szénhidrát: 91.55 g; Cukor: 16.91 g; Só: 2.37 g
		1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,(3),(8)	1,3,7,9	1,3,9,15,(10),(12)
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-14év) A menű**					

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00482) Gyermek (7-14év) A menű**	Felvágott utravaló isk, Margarin Liga, Zsemle Isk [1], Kígyóuborka isk.			Felvágott Kastélyi sonka isk, Margarin Liga, Zsemle Isk [1], Jégcsapretek isk.			Tonhalkrém isk*[7], Teljeskiörlésű kenyér Isk [1], Csalamádé[15,(10,12)]			Trappista sajt szelet isk [7], Margarin Liga, Zsemle Isk [1], Lilahagyma isk			Croissant baconos[1,3,7]		
		Energia: 278.64 Kcal / 1,164.72 Kj			Energia: 259.84 Kcal / 1,086.13 Kj			Energia: 250.51 Kcal / 1,047.13 Kj			Energia: 322.38 Kcal / 1,347.55 Kj			Energia: 229.60 Kcal / 959.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.82 g	8.21 g	2.65 g	12.25 g	6.27 g	1.98 g	9.28 g	7.52 g	3.46 g	14.40 g	11.39 g	5.87 g	5.22 g	14.45 g	7.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.35 g	0.00 g	1.05 g	38.48 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	6.97 g	0.74 g	40.36 g	0.48 g	0.71 g	19.39 g	0.00 g	0.44 g
		1			1			1,7,15,(10),(12)			1,7			1,3,7		

. . . . . .
Élelmezésvezető

. . . . . .
Dietetikus