

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Vaníliás tej[7], Túrós batyu[1,3,7]	Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1,3,7]	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém [3,7,10,(1)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Gyümölcs tea, Kolbászkрем[6,(1,7)], Rozskenyér[1], Paradicsom
		Energia: 549.86 Kcal / 2,298.41 KJ	Energia: 260.12 Kcal / 1,087.30 KJ	Energia: 219.09 Kcal / 915.80 KJ	Energia: 201.71 Kcal / 843.15 KJ	Energia: 336.25 Kcal / 1,405.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.60 g16.60 g8.14 g	7.44 g10.03 g2.56 g	10.05 g5.10 g2.54 g	5.44 g2.73 g0.91 g	6.79 g16.75 g5.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83.58 g49.58 g1.33 g	34.13 g8.99 g0.76 g	33.00 g12.55 g0.90 g	39.74 g9.44 g1.84 g	38.61 g8.99 g1.18 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	1,3,7	1,3,(7)	1,3,7	1,3,7,10,(6)	1,6,(7)
		Brokkolileves[1,3], Bolognai spagetti[1,3], Sajtszórát[7,(1)]	Reszelttésztalesves[1,3], Brassói aprópecsenye(1), Zöldborsófőzelék [1,7], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Nyírségi gombóclevés [1,7,9], Sajtos pogácsa [1,3,7], Körte	Vagdalt [1,3,(6,7,10,11)], Burgonyafőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcslé, Kókuszkocka[1,3,6]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Panírozott halrudak [4], Párolt rizs , Céklasaláta[12]
		Energia: 722.61 Kcal / 3,020.51 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 811.86 Kcal / 3,393.57 KJ	Energia: 1,312.77 Kcal / 5,487.38 KJ	Energia: 680.92 Kcal / 2,846.25 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.55 g28.89 g7.44 g	44.94 g41.02 g9.32 g	27.16 g38.93 g13.87 g	36.80 g51.35 g20.26 g	24.35 g11.21 g2.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	81.28 g5.45 g2.59 g	89.51 g13.19 g3.24 g	88.68 g2.65 g3.18 g	173.79 g30.09 g3.59 g	119.38 g47.82 g1.90 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,3,7,9	1,3,6,7,(10),(11)	1,4,7,12
		Kenőmájás(1,6,7,10), Rozskenyér[1], Kígyóborka	Csicseriborsókrém[7,10,(12)], Német zsemle[1], Zöldpaprika	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), Rozskenyér [1], Sörretek	Trappista sajt[7,(1)], Margarin(7), Barna zsemle[1,7,(12)], Kápia paprika	Szívószálas tej[7], Mézeskalácsos keksz[1,3]
		Energia: 194.71 Kcal / 813.89 KJ	Energia: 214.50 Kcal / 896.61 KJ	Energia: 296.40 Kcal / 1,238.95 KJ	Energia: 313.52 Kcal / 1,310.51 KJ	Energia: 204.26 Kcal / 853.81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.53 g6.02 g2.58 g	9.63 g2.22 g0.86 g	8.54 g16.72 g5.38 g	12.90 g13.73 g5.57 g	8.97 g4.36 g2.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.37 g0.00 g1.14 g	39.26 g0.78 g0.51 g	27.59 g0.00 g1.98 g	34.20 g0.00 g1.31 g	32.04 g11.14 g0.29 g
		1,(6),(7),(10)	1,7,10,(12)	1,(6),(7)	1,7,(12)	1,3,7

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

.....

Élelmezésvezető

Szakács

