

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Körözött túró[7], Félbarna kenyér [1,(6,7)], Póréhagyma	Tej[7], Pisztáciás croissant[1,7]	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sárgarépa	Tej[7], Méz, Margarin(7), Kukoricás kenyér(7)	Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém [3,6,10,(1,7,12)], Rozskenyér[1], Paradicsom
		Energia: 248.30 Kcal / 1,037.89 Kj	Energia: 397.36 Kcal / 1,660.96 Kj	Energia: 294.18 Kcal / 1,229.67 Kj	Energia: 369.27 Kcal / 1,543.55 Kj	Energia: 319.38 Kcal / 1,335.01 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.27 g6.42 g3.06 g	10.50 g20.60 g3.04 g	8.20 g12.06 g3.59 g	9.45 g14.05 g5.10 g	7.62 g13.85 g4.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.44 g8.99 g1.73 g	40.05 g10.60 g0.23 g	37.15 g8.99 g1.22 g	50.77 g28.29 g0.88 g	40.09 g8.99 g0.88 g
1,7,(6)		1,7	1,(6),(7)	7	1,3,6,10,(7),(12)	
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Rántott párizsi(1,6,7,10), Karfiolfőzelék[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcslé, Banán	Minestrone leves[1,3,9], Csirke gyros (1,3,6,7,10,11), Párolt bulgur[1], Joghurtos saláta[3,7,10,(1)]	Karalábéleves [1], Tejszínes pulykatokány [1,7], Szarvacska tészta [1,3]	Mészárosleves[1,3,9], Főtt tojás[3], Parajfőzelék [1,7], Főtt burgonya	Babgulyás [1,3,9], Túrótöltelikes gombóc porcukorszóráttal[1]
		Energia: 843.88 Kcal / 3,527.42 Kj	Energia: 766.67 Kcal / 3,204.68 Kj	Energia: 675.43 Kcal / 2,823.30 Kj	Energia: 689.92 Kcal / 2,883.87 Kj	Energia: 984.35 Kcal / 4,114.58 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.26 g30.82 g6.20 g	38.64 g30.49 g4.52 g	35.05 g25.55 g4.87 g	35.15 g30.91 g6.68 g	35.38 g35.10 g5.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		112.49 g30.89 g2.65 g	87.70 g12.04 g3.22 g	75.59 g0.05 g1.69 g	66.45 g5.32 g2.37 g	128.32 g9.99 g1.91 g
1,7,(6),(10)		1,3,7,9,10,(6),(11)	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9	
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Kígyóborka	Natur vajkrém[7], Rozskenyér[1], Zöldpaprika	Alma, Tejszelet[1,7, (3,5,6)]	Zöldségpástétom[6,(10)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Sörretek	Sajtrudacska[7,(1)], Korpás kifli[1]
		Energia: 247.75 Kcal / 1,035.60 Kj	Energia: 209.89 Kcal / 877.34 Kj	Energia: 167.16 Kcal / 698.73 Kj	Energia: 207.02 Kcal / 865.34 Kj	Energia: 194.05 Kcal / 811.13 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.50 g8.25 g2.31 g	4.91 g8.54 g3.91 g	2.91 g8.96 g4.37 g	7.46 g8.21 g2.87 g	10.62 g1.06 g0.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.59 g0.00 g1.59 g	28.10 g0.00 g0.58 g	18.16 g7.45 g0.18 g	25.55 g0.00 g0.97 g	35.10 g0.00 g1.08 g
1,(6),(7)		1,7	1,7,(3),(5),(6)	1,6,(10)	1,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

