

Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Delma margarin(1,7), Jégsaláta -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Delma margarin (1,7), Csem.vast.kolbász szel.-(1,6,7), Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Paradicsom -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Vajkrém natúr [7], TV paprika kg -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Zala felvágott-(1,6,7), Delma margarin(1,7), Sajt /trappista/-[7,(1)], Californiai paprika kg -										
		Energia: 261,06 Kcal / 1 091,23 KJ	Energia: 439,36 Kcal / 1 836,52 KJ	Energia: 286,25 Kcal / 1 196,53 KJ	Energia: 349,01 Kcal / 1 458,86 KJ	Energia: 407,19 Kcal / 1 702,05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,16 g	5,88 g	3,56 g	17,73 g	14,46 g	5,60 g	13,72 g	8,29 g	4,00 g	7,07 g	8,55 g	4,11 g	18,91 g	11,07 g	6,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,09 g	0,34 g	1,27 g	54,51 g	3,42 g	4,10 g	32,86 g	1,87 g	2,43 g	61,12 g	25,89 g	1,53 g	55,27 g	0,90 g	2,07 g
																
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Csokonai leves/11-14év/ [1,7,9], Mákos metélt/11- 14év/[1]	Zöldségleves tésztával/11-14/-[1,3,9,(6,, Tökfőzelék/11-14év-[1,7], Csirkepörkölt/comb/11- 14év/, Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l	Zöldborsó leves mir./11- 14év-[1,3,9], Bácskai rizseshús/11-14év/-, Banán -	Tejf.karfiollev.mir./11- 14év[1,3,7,9], Lasagne/11 -14év[1,3,7], Alma-	Magy.burgonyalev./11- 14év/-[1,9], Steak vagdalt/11-14év[1,3,(6,7)], Tarkabab főzelék 11-14év [1,7,(3,6,10,11), Főtt tojás/11-14év/[3], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]										
		Energia: 929,48 Kcal / 3 885,23 KJ	Energia: 848,71 Kcal / 3 547,61 KJ	Energia: 887,19 Kcal / 3 708,45 KJ	Energia: 713,66 Kcal / 2 983,10 KJ	Energia: 959,62 Kcal / 4 011,21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36,04 g	36,20 g	8,18 g	31,95 g	31,60 g	6,47 g	37,50 g	25,08 g	5,05 g	39,44 g	28,19 g	8,25 g	46,02 g	33,85 g	8,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112,28 g	28,09 g	1,87 g	94,75 g	8,19 g	1,92 g	125,37 g	27,74 g	1,91 g	70,49 g	10,70 g	2,28 g	108,05 g	6,83 g	2,46 g
																



