

**Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.**

|         |                                | hétfő                                                                                                                            | kedd                                                                                                         | szerda                                                                                                         | csütörtök                                                                                                     | péntek                                                                                                          |
|---------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00484) Gyermekek (11-14 év)3x | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Kápia paprika                              | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7,(1)], Kígyóuborka kg -                                      | Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -                    | Tojáskrém [3,7,10, (1,12)], Korpás zsemle-[1], TV paprika kg -, Tej 1,5% 5%ÁFA[7]                             | Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Kenőmájás -(1,6,7,10), Lilahagyma -                                       |
|         |                                | Energia: 284,29 Kcal / 1 188,33 KJ                                                                                               | Energia: 186,33 Kcal / 778,86 KJ                                                                             | Energia: 295,58 Kcal / 1 235,52 KJ                                                                             | Energia: 310,71 Kcal / 1 298,77 KJ                                                                            | Energia: 390,54 Kcal / 1 632,46 KJ                                                                              |
|         |                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>12,86 g 8,86 g 4,54 g                                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>8,60 g 1,47 g 2,26 g                                                              | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>13,11 g 5,82 g 3,57 g                                                               | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>14,14 g 7,21 g 3,59 g                                                              | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>17,70 g 7,21 g 4,85 g                                                                |
|         |                                | Szénhidrát Cukor Só<br>33,58 g 0,34 g 0,94 g                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só<br>29,33 g 0,55 g 0,55 g                                                                 | Szénhidrát Cukor Só<br>42,78 g 8,33 g 0,76 g                                                                   | Szénhidrát Cukor Só<br>43,03 g 0,65 g 1,17 g                                                                  | Szénhidrát Cukor Só<br>59,03 g 0,64 g 1,10 g                                                                    |
|         |                                |                                                                                                                                  |                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                                               |                                                                                                                 |
| Ebéd    | (00484) Gyermekek (11-14 év)3x | Tejfölös burg.leves /11-14év/[1,7,9], Pan. sajtszósos hal mir.11-14 [4], Gombás rizs 70g/11-14év/, Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l | Csurgatott tojás leves/11-14/-[1,3,9], Zúzapörkölt kacsá/11-14év/, Galuska köret mir./11-14év-[1,3], Banán - | Zöldborsó leves mir./11-14év-[1,3,9], Serpenyős burg.kolb./11-14év-(1,6,7), Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Alma- | Gyümölcsleves mir./11-14év/[1,7,(6,8,12)], Bakonyi sertés tokány/11-14év/[1,7], Tésztaköret DURUM/11-14év/[1] | Zöldségleves tésztával/11-14/-[1,3,9,(6,, Székelykáposzta/11-14év/[1,7,(12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma- |
|         |                                | Energia: 863,12 Kcal / 3 607,84 KJ                                                                                               | Energia: 943,78 Kcal / 3 945,00 KJ                                                                           | Energia: 837,15 Kcal / 3 499,29 KJ                                                                             | Energia: 739,11 Kcal / 3 089,48 KJ                                                                            | Energia: 824,12 Kcal / 3 444,82 KJ                                                                              |
|         |                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>22,15 g 35,33 g 5,43 g                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>41,19 g 31,40 g 5,12 g                                                            | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>27,52 g 31,67 g 8,03 g                                                              | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>35,66 g 23,04 g 7,07 g                                                             | Fehérje Zsír T.Zsír-sav<br>34,98 g 30,14 g 7,80 g                                                               |
|         |                                | Szénhidrát Cukor Só<br>113,59 g 29,99 g 1,87 g                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só<br>121,69 g 25,52 g 2,43 g                                                               | Szénhidrát Cukor Só<br>103,59 g 9,69 g 2,33 g                                                                  | Szénhidrát Cukor Só<br>102,94 g 30,38 g 2,42 g                                                                | Szénhidrát Cukor Só<br>91,32 g 10,98 g 1,83 g                                                                   |
|         |                                |                                                                                                                                  |                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                                               |                                                                                                                 |



