

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Jégsaláta -, Vajkrém natúr [7]	Gyümölcs tea , Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Sajtkrém[7,(1)], Kígyóborka kg -	Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sonkaszalámi -(1,6,7), Kápia paprika
		Energia: 319,67 Kcal / 1 336,22 KJ	Energia: 266,17 Kcal / 1 112,59 KJ	Energia: 407,90 Kcal / 1 705,02 KJ	Energia: 261,67 Kcal / 1 093,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,73 g 7,54 g 5,14 g	6,94 g 2,34 g 1,80 g	17,29 g 6,14 g 3,73 g	12,88 g 5,82 g 3,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Hamis gulyásl./mir./11- 14év/[1,3,9], Paprikás csirke/11-14év/[1,7], Galuska köret mir./11- 14év-[1,3]	Brokk.krémlév. mir./11- 14év/[7,(1,3,6,12, Rakott burgonya virslis[3,7, (1,6,10)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Banán -	Daragaluska leves/11- 14év-[1,3,9], Rántott sertésszelet /11-14év/ [1,3], Almamártás [1,7, (6,8,12)]	
		Energia: 885,25 Kcal / 3 700,35 KJ	Energia: 903,93 Kcal / 3 778,43 KJ	Energia: 732,65 Kcal / 3 062,48 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,07 g 28,92 g 5,54 g	31,87 g 34,67 g 12,16 g	41,83 g 23,74 g 6,93 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Búrkifli mákos[1,3,7,(8)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Graham kakaós csiga-	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Baconos párna[3,7, (1,5,8,11)]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Tönköly kifli[1,3, (5,7,8,11)]
		Energia: 223,45 Kcal / 934,02 KJ	Energia: 235,76 Kcal / 985,48 KJ	Energia: 201,44 Kcal / 842,02 KJ	Energia: 201,14 Kcal / 840,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,49 g 5,30 g 4,34 g	7,63 g 2,11 g 2,70 g	11,22 g 6,19 g 6,34 g	7,20 g 4,34 g 3,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



		28,52 g	10,99 g	0,04 g	21,67 g	0,00 g	1,02 g	18,75 g	0,00 g	2,51 g	30,86 g	23,11 g	0,42 g		
															
															

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

