

**Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.**

|         |                                  | hétfő                                                                                                                                            | kedd                                                                                                                               | szerda                                                                                                    | csütörtök                                                                                                   | péntek                                                                               |  |
|---------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Tízórai | (00483) Gyermekek<br>(7-10 év)3x | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1],<br>Jégsaláta -, Vajkrém natúr<br>[7]                                                                    | Gyümölcs tea , Magvas<br>zsemle-[1,3,7,(8,11)], Zala<br>felvágott-(1,6,7), Delma<br>margarin(1,7),<br>Kígyóuborka kg -             | Tejeskávé[1,7], Delma<br>margarin(1,7), Korpás<br>zsemle-[1], Sonkaszalámi<br>-(1,6,7), Paradicsom -      | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1], Delma<br>margarin(1,7),<br>Sonkaszalámi -(1,6,7),<br>Kápia paprika | Karamell /7-10év[7],<br>Korpás zsemle-[1],<br>Kenőmájás -(1,6,7,10),<br>Lilahagyma - |  |
|         |                                  | Energia: 338,66 Kcal / 1 415,60 KJ                                                                                                               | Energia: 279,06 Kcal / 1 166,47 KJ                                                                                                 | Energia: 291,56 Kcal / 1 218,72 KJ                                                                        | Energia: 261,67 Kcal / 1 093,78 KJ                                                                          | Energia: 354,90 Kcal / 1 483,48 KJ                                                   |  |
|         |                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                               |  |
|         |                                  | 12,85 g 9,54 g 6,11 g                                                                                                                            | 8,33 g 8,40 g 2,42 g                                                                                                               | 13,11 g 5,82 g 3,57 g                                                                                     | 12,88 g 5,82 g 3,56 g                                                                                       | 15,71 g 8,53 g 5,83 g                                                                |  |
|         |                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                  |  |
|         |                                  | 45,51 g 0,88 g 0,81 g                                                                                                                            | 42,31 g 20,12 g 2,04 g                                                                                                             | 41,78 g 7,33 g 0,76 g                                                                                     | 34,29 g 0,34 g 0,76 g                                                                                       | 47,44 g 10,31 g 0,63 g                                                               |  |
|         |                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                      |  |
|         |                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                      |  |
| Ebéd    | (00483) Gyermekek<br>(7-10 év)3x | Hamis gulyásl./mir./7-<br>10év/[1,3,9], Paprikás<br>csirke/7-10év/[1,7],<br>Galuska köret mir./7-<br>10év-[1,3], Gyüm. lé<br>narancs 100%-os 1 l | Brokk.krémlév. mir./7-<br>10év/[7,(1,3,6,12), Rakott<br>burgonya virslis[3,7,<br>(1,6,10)], Félbarna kenyér<br>-[1,(6,7)], Banán - | Daragaluska leves/7-<br>10év-[1,3,9], Rántott<br>sertésszelet /7-10év/[1,3],<br>Almamártás [1,7,(6,8,12)] |                                                                                                             |                                                                                      |  |
|         |                                  | Energia: 802,37 Kcal / 3 353,91 KJ                                                                                                               | Energia: 827,56 Kcal / 3 459,20 KJ                                                                                                 | Energia: 677,09 Kcal / 2 830,24 KJ                                                                        | Energia: Kcal / 0,00 KJ                                                                                     | Energia: Kcal / 0,00 KJ                                                              |  |
|         |                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                               |  |
|         |                                  | 36,59 g 22,30 g 4,41 g                                                                                                                           | 28,38 g 28,16 g 10,03 g                                                                                                            | 38,31 g 22,63 g 6,65 g                                                                                    | g g g                                                                                                       | g g g                                                                                |  |
|         |                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                  |  |
|         |                                  | 108,99 g 2,02 g 2,67 g                                                                                                                           | 111,16 g 29,44 g 1,62 g                                                                                                            | 94,72 g 28,25 g 2,31 g                                                                                    | g g g                                                                                                       | g g g                                                                                |  |
|         |                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                      |  |
|         |                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                      |  |



|         |                                  | hétfő                                           | kedd                                       | szerda                                                  | csütörtök                                                     | péntek                                                            |
|---------|----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna | (00483) Gyermekek<br>(7-10 év)3x | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Búrkifli mákos[1,3,7,(8)] | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Graham kakaós csiga- | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Baconos párna[3,7,<br>(1,5,8,11)] | Gyümölcs joghurt[7,(1)],<br>Tönköly kifli[1,3,<br>(5,7,8,11)] | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Vanília pudingos<br>kroasszán[1,3,6,7,8,(5, |
|         |                                  | 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                              | Energia: 234,93 Kcal / 982,01 KJ                                  |
|         |                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                        | FehérjeZsírT.Zsírsv                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                               |
|         |                                  | 6,49 g5,30 g4,34 g                              | 7,63 g2,11 g2,70 g                         | 11,22 g6,19 g6,34 g                                     | 7,20 g4,34 g3,10 g                                            | 6,37 g4,73 g6,10 g                                                |
|         |                                  | SzénhidrátCukorSó                               | SzénhidrátCukorSó                          | SzénhidrátCukorSó                                       | SzénhidrátCukorSó                                             | SzénhidrátCukorSó                                                 |
|         |                                  | 28,52 g10,99 g0,04 g                            | 21,67 g0,00 g1,02 g                        | 18,75 g0,00 g2,51 g                                     | 30,86 g23,11 g0,42 g                                          | 28,40 g0,00 g0,23 g                                               |
|         |                                  |                                                 |                                            |                                                         |                                                               |                                                                   |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

