

**Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.**

|                                                                                     |                                                                                      | hétfő                                                                                                     | kedd                                                                                                                                                                                | szerda                                                                                 | csütörtök                                                                  | péntek                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                                                                             | (00483) Gyermekek<br>(7-10 év)3x                                                     | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1],<br>Sonkaszalámi -(1,6,7),<br>Delma margarin(1,7),<br>Jégsaláta - | Kakaó [7,(1)], Magvas<br>zsemle-[1,3,7,(8,11)],<br>Delma margarin(1,7),<br>Kápia paprika , Olasz<br>felvágott-(1,6,7)                                                               | Tojáskrém[3,7,10,(1,12)],<br>Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1],<br>Paradicsom -  | Gyümölcs tea , Korpás<br>zsemle-[1], Vajkrém natúr<br>[7], TV paprika kg - | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1], Zala<br>felvágott-(1,6,7), Delma<br>margarin(1,7), Sajt<br>/trappista/-[7,(1)],<br>Californiai paprika kg - |
|                                                                                     |                                                                                      | Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ                                                                        | Energia: 395,17 Kcal / 1 651,81 KJ                                                                                                                                                  | Energia: 284,33 Kcal / 1 188,50 KJ                                                     | Energia: 378,55 Kcal / 1 582,34 KJ                                         | Energia: 407,78 Kcal / 1 704,52 KJ                                                                                                                   |
|                                                                                     |                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                |
|                                                                                     |                                                                                      | 13,76 g 6,03 g 3,66 g                                                                                     | 14,83 g 14,22 g 6,30 g                                                                                                                                                              | 14,11 g 6,92 g 4,07 g                                                                  | 9,16 g 8,71 g 4,19 g                                                       | 18,82 g 11,16 g 5,69 g                                                                                                                               |
|                                                                                     |                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                  |
|                                                                                     |                                                                                      | 34,24 g 0,34 g 0,68 g                                                                                     | 45,92 g 13,71 g 2,23 g                                                                                                                                                              | 35,10 g 0,45 g 1,31 g                                                                  | 66,27 g 19,44 g 1,03 g                                                     | 55,34 g 0,82 g 1,07 g                                                                                                                                |
|    |    |                        |                                                                                                  |     |                                                                            |                                                                                                                                                      |
|                                                                                     |    |                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                        |                                                                            |                                                                                                                                                      |
| Ebéd                                                                                | (00483) Gyermekek<br>(7-10 év)3x                                                     | Csokonai leves/7-10év/<br>[1,7,9], Mákos metélt/7-<br>10év/[1], Gyüm.lé almalé<br>100% szűrt 1 l          | Zöldségleves tésztával/7-<br>10év/-[1,3,9,(6,7,12)],<br>Burgonya főzelék/7-10év/<br>[1,7], Vagdalt<br>pog.sütőben/7-10év/[1,3,<br>(6,7)], Félbarna kenyér -<br>[1,(6,7)], Narancs - | Paradicsom leves/7-<br>10év/[1,3,9], Pásztor<br>tarhonya sertéshúsos<br>[1,3], Banán - | Tejf.karfiollev.mir./7-<br>10év/[1,3,7,9], Lasagne<br>[1,3,7], Narancs -   | Májgaluska leves/7-10év-<br>[1,3,9], Erdélyi rakott<br>káposzta-[7,(1,12)],<br>Félbarna kenyér -[1,(6,7)],<br>Mandarin -                             |
|                                                                                     |                                                                                      | Energia: 832,60 Kcal / 3 480,27 KJ                                                                        | Energia: 741,79 Kcal / 3 100,68 KJ                                                                                                                                                  | Energia: 765,13 Kcal / 3 198,24 KJ                                                     | Energia: 686,71 Kcal / 2 870,45 KJ                                         | Energia: 665,55 Kcal / 2 782,00 KJ                                                                                                                   |
|                                                                                     |                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                |
|                                                                                     |                                                                                      | 30,34 g 27,63 g 6,42 g                                                                                    | 27,32 g 21,77 g 5,45 g                                                                                                                                                              | 32,98 g 23,80 g 4,72 g                                                                 | 32,49 g 27,59 g 8,50 g                                                     | 28,08 g 22,22 g 5,24 g                                                                                                                               |
|                                                                                     |                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                  |
|                                                                                     |                                                                                      | 112,59 g 43,69 g 2,24 g                                                                                   | 97,97 g 3,28 g 2,64 g                                                                                                                                                               | 101,15 g 34,47 g 1,96 g                                                                | 72,03 g 3,48 g 2,73 g                                                      | 81,79 g 3,09 g 2,22 g                                                                                                                                |
|  |  |                      |                                                                                                |   |                                                                            |                                                                                                                                                      |
|                                                                                     |  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |   |                                                                            |                                                                                                                                                      |



