

**Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.**

|                |                                           | hétfő                                                                                                                                   | kedd                                                                                                                                        | szerda                                                                                                       | csütörtök                                                                                                          | péntek                                                                                                                                                                                |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00484) Gyermekek<br/>(11-14 év)3x</b> | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1], Delma<br>margarin(1,7), Sertés<br>párizsi-(1,6,7,10),<br>Jégsaláta -                           | Gyümölcs tea , Korpás<br>zsemle-[1], Delma<br>margarin(1,7), Sajt<br>/trappista-/[7,(1)],<br>Kígyóuborka kg -                               | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Kápia paprika , Magvas<br>zsemle-[1,3,7,(8,11)],<br>Szendvicskrém sonkás [7,<br>(1,6)] | Kakaó [7,(1)], Korpás<br>zsemle-[1], Delma<br>margarin(1,7),<br>Csem.vast.kolbász szel.-<br>(1,6,7), Kápia paprika | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1],<br>Kenőmájás -(1,6,7,10),<br>Lilahagyma -                                                                                                    |
|                |                                           | Energia: 396,98 Kcal / 1 659,38 KJ                                                                                                      | Energia: 456,09 Kcal / 1 906,46 KJ                                                                                                          | Energia: 284,09 Kcal / 1 187,50 KJ                                                                           | Energia: 447,99 Kcal / 1 872,60 KJ                                                                                 | Energia: 284,98 Kcal / 1 191,22 KJ                                                                                                                                                    |
|                |                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                 |
|                |                                           | 17,32 g 9,24 g 4,70 g                                                                                                                   | 16,05 g 11,60 g 5,79 g                                                                                                                      | 13,48 g 3,79 g 2,91 g                                                                                        | 16,62 g 14,69 g 6,55 g                                                                                             | 12,59 g 6,54 g 3,77 g                                                                                                                                                                 |
|                |                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00484) Gyermekek<br/>(11-14 év)3x</b> | 57,07 g 0,66 g 1,45 g                                                                                                                   | 72,78 g 26,07 g 1,06 g                                                                                                                      | 41,65 g 2,78 g 3,12 g                                                                                        | 57,58 g 12,49 g 0,87 g                                                                                             | 41,73 g 0,48 g 0,83 g                                                                                                                                                                 |
|                |                                           |                                                        |                                                           |                           |                                 |                                                                                                    |
|                |                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|                |                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|                |                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00484) Gyermekek<br/>(11-14 év)3x</b> | Csurgatott tojás leves/11-<br>14/-[1,3,9], Budapest szel.<br>sertésh.11-14-[1], Bulgur<br>köret /11-14év[1,<br>(5,8,11,12)], Mandarin - | Daragaluska leves/11-<br>14év-[1,3,9], Sült<br>csirkecomb/11-14év/,<br>Meggymártás/11-14év<br>[1,7,(6,8,12)], Félbarna<br>kenyér -[1,(6,7)] | Gulyásleves sertéshúsos-<br>[1,3,9], Nudli lekvárral /11-<br>14év/(12), Banán -                              | Gyümölcsleves mir./11-<br>14év/[1,7,(6,8,12)], Pan.<br>sajtszósos hal mir.11-14<br>[4], Zöldséges rizs, Alma-      | Lebbencsleves/11-14év-<br>[1,3,9], Tarkabab főzelék<br>11-14év[1,7,(3,6,10,11)],<br>Stefánia vagdalt [1,3,<br>(6,7)], Félbarna kenyér -<br>[1,(6,7)], Csoki tojás[7,<br>(1,3,5,8,11)] |
|                |                                           | Energia: 886,13 Kcal / 3 704,02 KJ                                                                                                      | Energia: 714,19 Kcal / 2 985,31 KJ                                                                                                          | Energia: 823,56 Kcal / 3 442,48 KJ                                                                           | Energia: 657,71 Kcal / 2 749,23 KJ                                                                                 | Energia: 1 066,56 Kcal / 4 458,22 KJ                                                                                                                                                  |
|                |                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                                                 |
|                |                                           | 42,98 g 30,60 g 6,29 g                                                                                                                  | 38,55 g 24,62 g 5,61 g                                                                                                                      | 22,83 g 27,27 g 5,02 g                                                                                       | 18,69 g 18,52 g 3,09 g                                                                                             | 42,86 g 35,31 g 10,01 g                                                                                                                                                               |
|                |                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00484) Gyermekek<br/>(11-14 év)3x</b> | 96,46 g 17,27 g 3,27 g                                                                                                                  | 95,68 g 31,80 g 2,45 g                                                                                                                      | 121,59 g 50,18 g 1,47 g                                                                                      | 107,80 g 23,42 g 2,55 g                                                                                            | 108,81 g 7,30 g 3,27 g                                                                                                                                                                |
|                |                                           |                                                      |                                                         |                         |                               |                                                                                                  |
|                |                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|                |                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|                |                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |



|         |                                   | hétfő                                           | kedd                                       | szerda                                                  | csütörtök                                                                 | péntek                                               |
|---------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Uzsonna | (00484) Gyermekek<br>(11-14 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)] | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Vanília pudingos<br>kroasszán[1,3,6,7,8,<br>(5,11)] | Gyümölcs joghurt[7,(1)],<br>Kifli-[1,6,7,(3,5,8,11)] |
|         |                                   | Energia: 246,17 Kcal / 1 028,99 KJ              | Energia: 235,76 Kcal / 985,48 KJ           | Energia: 205,98 Kcal / 861,00 KJ                        | Energia: 316,03 Kcal / 1 321,01 KJ                                        | Energia: 250,36 Kcal / 1 046,50 KJ                   |
|         |                                   | FehérjeZsírT.Zsír-sav                           | FehérjeZsírT.Zsír-sav                      | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                   | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                     | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                |
|         |                                   | 7,94 g5,55 g4,84 g                              | 7,63 g2,11 g2,70 g                         | 11,51 g6,24 g6,44 g                                     | 7,24 g6,70 g8,35 g                                                        | 8,23 g5,23 g3,35 g                                   |
|         |                                   | SzénhidrátCukorSó                               | SzénhidrátCukorSó                          | SzénhidrátCukorSó                                       | SzénhidrátCukorSó                                                         | SzénhidrátCukorSó                                    |
|         |                                   | 30,87 g10,99 g0,05 g                            | 21,67 g0,00 g1,02 g                        | 19,22 g0,00 g0,51 g                                     | 38,84 g0,00 g0,34 g                                                       | 42,86 g20,92 g0,09 g                                 |
|         |                                   |                                                 |                                            |                                                         |                                                                           |                                                      |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

