

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Jégsaláta -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sajt /trappista-[7,(1)], Kígyóborka kg -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Szendvicsskrém sonkás [7,(1,6)], Kápia paprika	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Csem.vast.kolbász szel.- (1,6,7), Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Kenőmájás -(1,6,7,10), Lilahagyma -										
		Energia: 340,82 Kcal / 1 424,63 KJ	Energia: 317,15 Kcal / 1 325,69 KJ	Energia: 219,67 Kcal / 918,22 KJ	Energia: 425,24 Kcal / 1 777,50 KJ	Energia: 284,98 Kcal / 1 191,22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		15,23 g	9,08 g	4,62 g	11,87 g	11,28 g	5,63 g	10,99 g	3,05 g	2,74 g	15,64 g	12,40 g	5,75 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
45,30 g	0,50 g	1,20 g	42,62 g	19,14 g	0,56 g	29,98 g	1,93 g	2,12 g	57,87 g	12,49 g	0,85 g	41,73 g	0,48 g	0,83 g		

Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Csurgatott tojás leves/7- 10/-[1,3,9], Budapest szel. sertésh.7-10-[1], Bulgur köret /7-10év[1, (5,8,11,12)], Mandarin -	Daragaluska leves/7- 10év-[1,3,9], Sült csirkecomb /7-10év/ Meggymártás/7-10év[1,7, (6,8,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Gulyásleves sertéshúsos- [1,3,9], Nudli lekvárral /7- 10év/(12), Banán -	Gyümölcsleves mir./7- 10év/[1,7,(6,8,12)], Pan. sajtszósos hal mir.7-10 [4], Zöldséges rizs, Alma-	Lebbencsleves/7-10év- [1,3,9], Tarkabab főzelék 7-10év[1,7,(3,6,10,11)], Stefánia vagdalt [1,3, (6,7)], Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Csokimikulás 40gr -										
		Energia: 745,19 Kcal / 3 114,89 KJ	Energia: 675,70 Kcal / 2 824,43 KJ	Energia: 724,78 Kcal / 3 029,58 KJ	Energia: 585,49 Kcal / 2 447,35 KJ	Energia: 965,53 Kcal / 4 035,92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		36,66 g	27,39 g	5,61 g	35,59 g	24,05 g	5,44 g	17,98 g	25,42 g	4,35 g	16,93 g	18,45 g	2,79 g	36,49 g	37,92 g	13,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,15 g	12,07 g	2,96 g	89,07 g	30,72 g	2,13 g	106,09 g	39,97 g	1,99 g	90,16 g	16,81 g	2,52 g	108,88 g	7,61 g	3,20 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10 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)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Vanília pudingos kroasszán[1,3,6,7,8, (5,11)]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli-[1,6,7,(3,5,8,11)]
		Energia: 246,17 Kcal / 1 028,99 KJ	Energia: 319,55 Kcal / 1 335,72 KJ	Energia: 205,98 Kcal / 861,00 KJ	Energia: 316,03 Kcal / 1 321,01 KJ	Energia: 188,28 Kcal / 787,01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7,94 g5,55 g4,84 g	9,27 g2,79 g3,30 g	11,51 g6,24 g6,44 g	7,24 g6,70 g8,35 g	6,18 g4,62 g3,05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30,87 g10,99 g0,05 g	28,98 g0,00 g1,52 g	19,22 g0,00 g0,51 g	38,84 g0,00 g0,34 g	30,18 g20,42 g0,06 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

