

Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Delma margarin(1,7), Jégsaláta -	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Csem.vast.kolbász szel.- (1,6,7), Kápia paprika	Korpás zsemle-[1], Vajkrém natúr[7], Paradicsom -, Gyümölcs tea	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sajt /trappista/-[7,(1)], Kígyóborka kg -	Karamell /11-14év[7], Korpás zsemle-[1], Zala felvágott-(1,6,7), Delma margarin(1,7), Jégsaláta -										
		Energia: 375,03 Kcal / 1 567,63 KJ	Energia: 504,15 Kcal / 2 107,35 KJ	Energia: 274,32 Kcal / 1 146,66 KJ	Energia: 437,49 Kcal / 1 828,71 KJ	Energia: 399,43 Kcal / 1 669,62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		17,48 g	6,23 g	3,72 g	18,71 g	14,85 g	6,63 g	4,82 g	6,33 g	3,07 g	14,66 g	10,19 g	4,89 g	16,90 g	8,69 g	4,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,83 g	0,66 g	1,15 g	69,35 g	12,65 g	1,12 g	49,45 g	25,63 g	0,52 g	72,70 g	25,99 g	1,05 g	57,90 g	10,49 g	0,82 g		
																
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Nyírs.gombóc leves/11- 14év/[1,9], Bácskai rizseshús/11-14év/-, Alma-	Sertéshúsleves /11-14év/ [1,3,9], Vegyes gyüm.mártás/11-14év/ [1,7,(6,8,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)]	Jókai bableves /11-14év/ [1,3,7,9,(6,10,11)], Sajtos- tejföl.tészta/11-14év/[1,7], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Zöldségleves tésztával/11-14/-[1,3,9, (6,7,12)], Tökfőzelék/11- 14év-[1,7], Sertéspörkölt lecsóval/11-14/-, Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Mandarin -	Zellerkrémleves/11-14év- [1,3,7,9,(10)], Gyros csirkemellből , Párolt rizsköret/11-14év-, Banán -										
		Energia: 759,39 Kcal / 3 174,25 KJ	Energia: 691,80 Kcal / 2 891,72 KJ	Energia: 1 058,67 Kcal / 4 425,24 KJ	Energia: 825,11 Kcal / 3 448,96 KJ	Energia: 915,12 Kcal / 3 825,20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		32,60 g	21,61 g	4,68 g	35,15 g	13,30 g	5,21 g	48,96 g	35,32 g	13,59 g	33,43 g	34,93 g	8,16 g	44,39 g	26,94 g	6,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,52 g	9,44 g	2,41 g	102,21 g	34,63 g	2,89 g	127,60 g	12,49 g	3,11 g	83,48 g	7,22 g	3,04 g	126,86 g	28,97 g	3,03 g		
																
Uzsonna	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tönköly kifli[1,3, (5,7,8,11)], Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús1[7,(1)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Holland kakaós kalács - [1,3,7,(5,6,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Baconos párna[3,7, (1,5,8,11)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Croissant csokis 50gr- [1,3,7,(5,6,8,11,12)]	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Vanília pudingos kroasszán[1,3,6,7,8, (5,11)]										
		Energia: 221,74 Kcal / 926,87 KJ	Energia: 137,23 Kcal / 573,62 KJ	Energia: 201,44 Kcal / 842,02 KJ	Energia: 280,87 Kcal / 1 174,04 KJ	Energia: 225,84 Kcal / 944,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
8,95 g	6,12 g	3,62 g	5,70 g	1,25 g	1,66 g	11,22 g	6,19 g	6,34 g	6,30 g	5,40 g	6,90 g	5,79 g	4,63 g	5,90 g		



	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,61 g	6,39 g	1,07 g	20,05 g	0,22 g	0,29 g	18,75 g	0,00 g	0,51 g	17,80 g	22,95 g	0,41 g	27,46 g	0,00 g	0,23 g
	     	      	     	       	      										

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

