

**Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.**

|                |                                          | hétfő                                                                                                     | kedd                                                                                                               | szerda                                                                                                                             | csütörtök                                                                                                                                                       | péntek                                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00483) Gyermekek<br/>(7-10 év)3x</b> | 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)], 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>Vajkrém natúr[7],<br>Paradicsom -                                                      | Gyümölcs tea , Korpás<br>zsemle-[1], Delma<br>margarin(1,7), Sajt<br>/trappista/-[7,(1)],<br>Kígyóborka kg -                                                    | Karamell /7-10év[7],<br>Korpás zsemle-[1], Zala<br>felvágott-(1,6,7), Delma<br>margarin(1,7), Jégsaláta - |
|                |                                          | Energia: 262,71 Kcal / 1 098,13 KJ                                                                        | Energia: 391,83 Kcal / 1 637,85 KJ                                                                                 | Energia: 219,13 Kcal / 915,96 KJ                                                                                                   | Energia: 373,31 Kcal / 1 560,44 KJ                                                                                                                              | Energia: 343,27 Kcal / 1 434,87 KJ                                                                        |
|                |                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     |
|                |                                          | 13,30 g 5,91 g 3,56 g                                                                                     | 14,53 g 14,53 g 6,47 g                                                                                             | 7,66 g 6,82 g 4,07 g                                                                                                               | 13,96 g 11,44 g 5,71 g                                                                                                                                          | 14,81 g 8,53 g 4,74 g                                                                                     |
|                |                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00483) Gyermekek<br/>(7-10 év)3x</b> | Nyírs.gombóc leves/7-<br>10év/[1,9], Bácskai<br>rizseshús/7-10év/-, Alma-                                 | Sertéshúsleves /7-10év/<br>[1,3,9], Vegyes<br>gyüm.mártás/7-10év/[1,7,<br>(6,8,12)], Félbarna kenyér<br>-[1,(6,7)] | Jókai bableves /7-10év/<br>[1,3,7,9,(6,10,11)], Sajtos-<br>tejfölös tészta/7-10év/<br>[1,7], Félbarna kenyér -[1,<br>(6,7)], Alma- | Zöldségleves tésztával/7-<br>10év-[1,3,9,(6,7,12)],<br>Tökfőzelék/7-10év-[1,7],<br>Sertéspörkölt lecsóval/7-<br>10/-, Mandarin -, Félbarna<br>kenyér -[1,(6,7)] | Zeller krémleves/7-10év-<br>[1,3,7,9,(10)], Gyros<br>csirkemellből , Párolt<br>rizsköret/7-10év-, Banán - |
|                |                                          | Energia: 695,97 Kcal / 2 909,15 KJ                                                                        | Energia: 646,50 Kcal / 2 702,37 KJ                                                                                 | Energia: 928,69 Kcal / 3 881,92 KJ                                                                                                 | Energia: 687,55 Kcal / 2 873,96 KJ                                                                                                                              | Energia: 777,52 Kcal / 3 250,03 KJ                                                                        |
|                |                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     |
|                |                                          | 31,34 g 21,29 g 4,62 g                                                                                    | 32,60 g 12,42 g 4,90 g                                                                                             | 41,58 g 32,93 g 12,51 g                                                                                                            | 28,29 g 28,50 g 7,01 g                                                                                                                                          | 38,75 g 25,11 g 5,87 g                                                                                    |
|                |                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                                       |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00483) Gyermekek<br/>(7-10 év)3x</b> | Tönköly kifli[1,3,<br>(5,7,8,11)], Sajt kocka 8<br>cik.200g Ca dús1[7,(1)]                                | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Holland kakaós kalács -<br>[1,3,7,(5,6,8,11)]                                                | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Baconos párna[3,7,<br>(1,5,8,11)]                                                                            | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Croissant csokis 50gr-<br>[1,3,7,(5,6,8,11,12)]                                                                                           | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Vanília pudingos<br>kroasszán[1,3,6,7,8,<br>(5,11)]                                 |
|                |                                          | Energia: 197,78 Kcal / 826,72 KJ                                                                          | Energia: 124,12 Kcal / 518,82 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.Zsírsv                                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                     |
|                |                                          | 8,02 g 4,30 g 2,64 g                                                                                      | 5,30 g 1,14 g 1,57 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                                                                                       |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  |  | 28,64 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6,39 g                                                                                                                                                            | 0,98 g                                                                                                                                                                | 17,86 g                                                                                                                                                                                                                                                 | 0,19 g                                                                                                                                                                | 0,25 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

