

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Kápia paprika	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Kígyóborka kg -, Sajtkrém[7,(1)]	Tejeskávé[1,7], Magvas zsemle-[1,3,7,(8,11)], Kenőmájas -(1,6,7,10), Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sonkaszalámi -(1,6,7), TV paprika kg -	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Vajkrém natúr [7], Californiai paprika kg
		Energia: 363,73 Kcal / 1 520,39 KJ	Energia: 307,59 Kcal / 1 285,73 KJ	Energia: 419,96 Kcal / 1 755,43 KJ	Energia: 355,81 Kcal / 1 487,29 KJ	Energia: 273,86 Kcal / 1 144,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,14 g 10,84 g 5,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,39 g 1,36 g 1,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,41 g 11,52 g 6,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,14 g 6,00 g 3,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,86 g 6,39 g 3,06 g
		Szénhidrát Cukor Só 45,67 g 0,50 g 1,41 g	Szénhidrát Cukor Só 61,63 g 25,79 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 54,18 g 10,54 g 3,13 g	Szénhidrát Cukor Só 55,95 g 0,66 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 49,25 g 25,63 g 0,52 g
						
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Daragaluska leves/11- 14év-[1,3,9], Parad.-mos húsgom./11-14év/[1,3, (5,8,11,12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Narancs -	Tejfölös karalábé leves [1,3,7,9,(6,12)], Fokhagym.aprópecs./11- 14év/, Burgonya sós /11- 14év/, Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Alma-	Gyümölcsleves mir./11- 14év/[1,7,(6,8,12)], Csirkepörkölt/comb/11- 14év/, Tésztaköret DURUM/11-14év/[1]	Lebbencsleves/11-14év- [1,3,9], Rakott kelkáposzta-[7,(1)], Banán -	Csurgatott tojás leves/11- 14/[1,3,9], Ránt.csirkemellfilé/11- 14év/[1,3], Rizi-bizi/11- 14év/, Szaloncukor -
		Energia: 782,52 Kcal / 3 270,93 KJ	Energia: 815,85 Kcal / 3 410,25 KJ	Energia: 736,06 Kcal / 3 076,73 KJ	Energia: 720,29 Kcal / 3 010,81 KJ	Energia: 1 064,07 Kcal / 4 447,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,68 g 24,74 g 4,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,96 g 24,93 g 6,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,46 g 21,79 g 4,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,21 g 23,48 g 6,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,79 g 22,79 g 3,69 g
		Szénhidrát Cukor Só 115,33 g 27,27 g 2,43 g	Szénhidrát Cukor Só 101,61 g 12,26 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 101,22 g 19,46 g 2,34 g	Szénhidrát Cukor Só 94,86 g 33,77 g 2,44 g	Szénhidrát Cukor Só 162,25 g 0,41 g 3,50 g
						



