

Étlap (alsó 3xétk 2025)

2025.12.08 - 2025.12.14.

Hétfő 2025.12.08	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Tízórai Tej (07.) Gyümölcsös müzli (01.) Kifli (01,06,07.) E:1 865(Kj) 446(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 442(mg)	Erdei gyümölcs tea Párizsi felvágott Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom E:1 139(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 105(mg)	Karamellás tej (07.) Túrós batyu (01,07,03.) E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 15(g)Kol: 50(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 530(mg)	Csipkebogyó tea Sajtkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom E:1 126(Kj) 269(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	Tej (07.) Pizzatekeres (01.) E:1 446(Kj) 346(KCal) F: 11(g)Kol:230(g)Sz: 24(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 230(mg)	100% -os narancslé Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Paradicsom E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 18(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)
Ebéd Fokhagymakrémleves (01,07,09.) Levesgyöngy (01,03,07.) Rántott sajt (01,03.) Rizs (09.) Tartármártás (10,03,07.) Mandarin E:3 875(Kj) 927(KCal) F: 22(g)Kol: 1(g)Sz: 99(g) Zsir: 46(g)Cuk: 7(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 77(mg)	Húsleves csirke (09.) Cérumetölt (03,01.) Sós kamartás, burgonya, (01,07.) Bácskai kenyér (01,06.) E:2 619(Kj) 627(KCal) F: 21(g)Kol: 14(g)Sz: 91(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 284(mg)	Őszibarack leves (01,07.) Mexikói csirkeragu (09,01.) Bulgur (01.) Cékla E:2 347(Kj) 561(KCal) F: 29(g)Kol: 27(g)Sz: 89(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 79(mg)	Zöldséges burgonyaleves (09,01.) Zöldbab főzelék (07,01.) Húspogácsa sertéshúsból (01,03,09.) Bácskai kenyér (01,06.) Zab -Szelet (01,03,05,06,07,08.) E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 22(g)Kol: 51(g)Sz: 56(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 202(mg)	Nyírségi gombóclevés (01,09,07.) Izes derelye (01.) Banán E:3 859(Kj) 923(KCal) F: 28(g)Kol: 15(g)Sz: 146(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 214(mg)	Brokkolileves (01,07,09.) Csirkepaprikás Tészta köret csavart gyermelyi (01,03.) Csemege uborka E:2 140(Kj) 512(KCal) F: 18(g)Kol: 39(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)
Uzsonna Pulyka sonka Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Retek Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07.) E: 935(Kj) 224(KCal) F: 10(g)Kol: 1(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	Magyaros vajkrém (07.) Molnárka (01,03,06,07.) Zöldpaprika E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 174(mg)	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Kígyó uborka E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	Lilahagymás túrókrém (07.) Korpás baguette (01,06.) Pritamin paprika E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg)	Zala felvágott Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07.) Teljes kiőrlésű zsemle (01,07.) Retek E:1 118(Kj) 267(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	100% -os narancslé Margarin pure lend 20% zsirtartalmu (07.) Zsemle (01.) E:1 150(Kj) 275(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 5(g)Cuk: 17(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 500(mg)

2025.12.13.

01=Gluten,02=Kávéfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető