

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér, Póréhagyma	Tejeskávé, Kakaós kalács, Margarin	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa	Tej, Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	
		Energia: 287.16 Kcal / 1,200.33 Kj	Energia: 533.06 Kcal / 2,228.19 Kj	Energia: 338.65 Kcal / 1,415.56 Kj	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 Kj	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		5.97 g 12.87 g 3.72 g	12.81 g 24.85 g 9.00 g	9.37 g 14.06 g 4.24 g	13.30 g 16.60 g 7.43 g	5.11 g 2.91 g 0.83 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35.83 g 10.48 g 1.21 g	63.88 g 23.79 g 0.95 g	43.40 g 8.99 g 1.40 g	75.60 g 32.00 g 1.22 g	34.21 g 9.22 g 1.28 g			
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Babgulyás , Mákos metélt , Narancs	Hagymakrémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Zöldséges rizs, Tartármártás	Fokhagymás sertésszelet, Paradicsomos burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsle, Tepertős kocka	Zöldborsóleves , Eszterházi pulykatokány, Párolt bulgur	Vajgaluska leves, Vagdalt , Brokkolifőzelék , Félbarna kenyér	
		Energia: 947.25 Kcal / 3,959.51 Kj	Energia: 1,050.48 Kcal / 4,391.01 Kj	Energia: 1,330.90 Kcal / 5,563.16 Kj	Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 Kj	Energia: 795.37 Kcal / 3,324.65 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		36.32 g 36.27 g 7.86 g	39.02 g 66.66 g 28.07 g	44.11 g 40.93 g 4.99 g	34.69 g 26.52 g 4.68 g	34.94 g 33.44 g 6.72 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
116.54 g 19.98 g 1.48 g	72.98 g 4.55 g 5.88 g	195.62 g 50.96 g 4.82 g	88.67 g 0.05 g 1.93 g	87.78 g 0.08 g 4.11 g			



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Májkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Tonhalkrém, Rozskenyér, Sörretek			Zala felvágott, Margarin, Barna zsemle, Zöldpaprika			Trappista sajt, Margarin, Rozskenyér, Kígyóuborka			Banán, Teljes kiőrlésű keksz		
		Energia: 195.63 Kcal / 817.73 KJ			Energia: 213.31 Kcal / 891.64 KJ			Energia: 309.29 Kcal / 1,292.83 KJ			Energia: 306.68 Kcal / 1,281.92 KJ			Energia: 245.63 Kcal / 1,026.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.66 g	4.79 g	1.24 g	9.15 g	6.64 g	1.76 g	12.11 g	14.08 g	4.18 g	12.68 g	15.91 g	7.30 g	3.55 g	4.11 g	0.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.04 g	0.00 g	0.84 g	28.92 g	0.00 g	0.69 g	33.16 g	0.00 g	1.58 g	27.83 g	0.00 g	1.40 g	47.73 g	4.81 g	0.36 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

