

Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej[7], Mézes gabonapehely[1]	Gyümölcs tea, Löncskrém[6,(1,7)], Rozskenyér[1], Paradicsom	Tej[7], Túrós batyu[1,3,7]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Zsemle[1], Újhagyma	Gyümölcs tea, Gépsonka (1,6,7), Margarin(7), Rozskenyér[1], Kaliforniai paprika
		Energia: 234.51 Kcal / 980.25 KJ	Energia: 307.97 Kcal / 1,287.31 KJ	Energia: 473.57 Kcal / 1,979.52 KJ	Energia: 278.38 Kcal / 1,163.63 KJ	Energia: 293.05 Kcal / 1,224.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.50 g 6.20 g 3.16 g	6.80 g 13.49 g 4.40 g	15.60 g 16.60 g 8.14 g	6.22 g 8.46 g 4.02 g	11.24 g 9.69 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34.90 g 9.00 g 0.47 g	38.90 g 8.99 g 1.19 g	64.60 g 20.00 g 1.33 g	43.91 g 8.99 g 0.86 g	39.30 g 8.99 g 1.01 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Zellerleves[1,9], Székelykáposzta[1,7,(12)], Korpás kenyér	Mészárosleves[1,3,9], Piskótakocka[1,3,7], Csokoládésodó [1,7], Alma	Lebbencsleves [1], Csirke gyros (1,3,6,7,10,11), Párolt rizs , Kapos- joghurtos saláta [3,7,10,(1)]	Főtt tojás[3], Tejszínes kukoricafőzelék[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Dörmi[1,3,7], Gyümölcslé	Daragaluska leves[1,3], Bolognai spagetti[1,3], Sajtszórat[7,(1)]
		Energia: 484.40 Kcal / 2,024.79 KJ	Energia: 790.06 Kcal / 3,302.45 KJ	Energia: 845.86 Kcal / 3,535.69 KJ	Energia: 891.78 Kcal / 3,727.64 KJ	Energia: 781.28 Kcal / 3,265.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.05 g 28.70 g 7.66 g	30.76 g 30.05 g 10.98 g	37.37 g 31.81 g 5.05 g	23.25 g 31.40 g 9.41 g	34.72 g 31.35 g 8.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.63 g 1.00 g 2.62 g	97.70 g 41.26 g 1.13 g	101.51 g 12.06 g 3.69 g	127.69 g 46.50 g 1.40 g	89.39 g 5.45 g 2.62 g		

Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Kacsamájás[1,(6,7,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóborka	Kockasajt [7,(1)], Magvas kifli[1,3,7,(8,11)]	Babkrém fehérbabból [7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Diákcsemege[5,8], Margarin(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Sörretek	Narancs, Csicszeriborsós, joghurtos szelet[6,7]
		Energia: 172.17 Kcal / 719.67 KJ	Energia: 146.50 Kcal / 612.37 KJ	Energia: 220.33 Kcal / 920.98 KJ	Energia: 296.77 Kcal / 1,240.50 KJ	Energia: 127.73 Kcal / 533.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.29 g 3.92 g 1.02 g	5.17 g 6.08 g 1.09 g	10.83 g 2.68 g 0.93 g	7.92 g 14.03 g 2.74 g	2.95 g 0.96 g 0.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.59 g 0.00 g 0.74 g	17.61 g 0.00 g 0.39 g	38.46 g 0.78 g 1.07 g	34.19 g 0.00 g 1.15 g	25.91 g 0.28 g 0.28 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

