



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat				
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej[7], Szilvadzsem(12), Margarin(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Gyümölcs tea, Körözött [6,7,(1)], Kifli[1,3,7], Lilahagyma	Tejeskávé[1,7], Sajtos rúd[1,3,7]	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém[3,6,10, (1,7,12)], Rozskenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott (1,6,7), Margarin (7), Teljes kiörlésű kenyér[1], Kápia paprika	Tej[7], Natur vajkrém[7], Félbarna kenyér[1 (6,7)], Retek				
		Energia: 358.77 Kcal / 1,499.66 KJ	Energia: 241.36 Kcal / 1,008.88 KJ	Energia: 615.41 Kcal / 2,572.41 KJ	Energia: 331.91 Kcal / 1,387.38 KJ	Energia: 291.38 Kcal / 1,217.97 KJ	Energia: 330.22 Kcal / 1,380.32 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav				
		11.98 g 13.10 g 5.09 g	9.73 g 6.35 g 3.20 g	16.88 g 30.60 g 11.04 g	8.46 g 14.01 g 4.14 g	8.14 g 12.11 g 3.60 g	12.56 g 14.13 g 7.06 g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
		47.59 g 10.80 g 1.34 g	35.40 g 9.22 g 1.29 g	86.38 g 24.18 g 3.43 g	42.82 g 8.99 g 0.89 g	36.53 g 8.99 g 1.15 g	37.81 g 0.00 g 1.27 g				
1,7,(6),(12)		1,3,6,7		1,3,7		1,3,6,10,(7),(12)		1,(6),(7)		1,7,(6)	
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Karfiolkrémleves [1,7], Zsemlekocka [1], Zöldséges rizottó csirkecsíkokkal	Dínó falatok, Sárgaborsó-főzelék [1], Fehérkenyér[1,(7)], Gyümölcssaláta	Pulykaraguleves [1,3,9], Káposztás kocka porcukorszórat[1], Banán	Kertészleves [1,3,9], Csikós tokány[1,7], Párolt bulgur[1]	Csontleves tésztával[1,3,9], Húsgombóc[3], Paradicsommártás [1], Főtt burgonya	Sertéspörkölt, Tökfőzelék [1,7], Rozskenyér[1], Tepertős kocka [1,3,7], Gyümölcslé				
		Energia: 625.07 Kcal / 2,612.79 KJ	Energia: 545.22 Kcal / 2,279.02 KJ	Energia: 862.06 Kcal / 3,603.41 KJ	Energia: 793.67 Kcal / 3,317.54 KJ	Energia: 613.45 Kcal / 2,564.22 KJ	Energia: 1,127.21 Kcal / 4,711.74 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav				
		26.90 g 22.91 g 5.05 g	19.91 g 12.69 g 1.65 g	32.92 g 18.69 g 2.28 g	34.19 g 38.85 g 9.48 g	24.08 g 19.62 g 3.62 g	38.75 g 42.01 g 7.49 g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
		76.98 g 0.05 g 1.34 g	86.70 g 20.78 g 1.52 g	138.46 g 20.03 g 3.89 g	80.01 g 0.78 g 2.22 g	84.18 g 20.03 g 3.24 g	148.39 g 34.93 g 4.25 g				
1,7		1,(7)		1,3,9		1,3,7,9		1,3,9		1,3,7	
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tonhalkrém [4, (1,7)], Teljes kiörlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Soproni felvágott (1,6,7), Margarin (7), Rozskenyér[1], Sörretek	Zöldségpástétom [6,(10)], Teljes kiörlésű zsemle[1], Kígyóborka	Madártej[7,(1)], Fatörzs kifli[1,3,7, (6)]	Házi sajtkrém[6,7, (1)], Barna zsemle [1,7,(12)], Újhagyma	Alma, Detki keksz [1,(3,5,6,7,12)]				
		Energia: 182.00 Kcal / 760.76 KJ	Energia: 296.41 Kcal / 1,238.99 KJ	Energia: 206.18 Kcal / 861.83 KJ	Energia: 496.81 Kcal / 2,076.67 KJ	Energia: 322.79 Kcal / 1,349.26 KJ	Energia: 218.11 Kcal / 911.70 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav				
		8.38 g 5.11 g 1.26 g	8.54 g 16.72 g 5.39 g	7.41 g 8.21 g 2.88 g	18.00 g 8.20 g 3.54 g	12.33 g 15.07 g 6.11 g	3.69 g 8.39 g 1.06 g				
Szénhidrát Cukor Só				Szénhidrát Cukor Só					Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	25.39 g	0.00 g	0.55 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25.41 g	0.00 g	0.94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31.27 g	9.63 g	0.58 g
				27.59 g	0.00 g	1.98 g				87.80 g	35.80 g	1.43 g	34.54 g	0.00 g	1.28 g			
	1,4,(7)			1,(6),(7)			1,6,(10)			1,3,7,(6)			1,6,7,(12)			1,(3),(5),(6),(7),(12)		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

