



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Rozskenyér[1], Paradicsom			Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém [3,6,10,(1,7,12)], Kukoricás kenyér(7), Sárgarépa			Tej[7], Kakaókrém[6,7], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Vaníliás tej[7], Sajtos kifli [1,3,7], Margarin(7)			Gyümölcs tea, Padlizsánkrém [3,7,10, (1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 255.79 Kcal / 1,069.20 KJ			Energia: 316.56 Kcal / 1,323.22 KJ			Energia: 410.56 Kcal / 1,716.14 KJ			Energia: 488.55 Kcal / 2,042.14 KJ			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.94 g	8.53 g	3.93 g	6.19 g	14.86 g	4.23 g	13.65 g	15.40 g	4.92 g	12.51 g	22.20 g	8.33 g	5.17 g	2.84 g	0.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.93 g	8.99 g	0.58 g	38.46 g	10.49 g	0.95 g	53.85 g	16.50 g	1.64 g	59.10 g	27.97 g	1.19 g	37.03 g	9.44 g	1.33 g
1,7			3,6,10,(1),(7),(12)			1,6,7			1,3,7			1,3,7,10				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Bakonyi betyárleves [1,3,7,9], Túrótöltelikes gombóc porcukorszóráttal, Alma			Falafel[1], Finomfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zabpelyhes süti [1,(3,6,7,8)], Gyümölcslé			Csurgatott tojásleves [1,3], Rizses hús, Ecetes dinnye[10], Sárgabarack			Zöldségleves [1,9], Pulykapörkölt, Kelkáposzta főzelék[1], Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Magyaros burgonyaleves [1,9], Vadas sertésragu [1,7,10,(12)], Szarvacska tészta[1,3]		
		Energia: 1,048.32 Kcal / 4,381.98 KJ			Energia: 922.77 Kcal / 3,857.18 KJ			Energia: 690.67 Kcal / 2,887.00 KJ			Energia: 698.84 Kcal / 2,921.15 KJ			Energia: 899.98 Kcal / 3,761.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.87 g	36.66 g	6.51 g	25.45 g	38.17 g	6.51 g	28.62 g	28.12 g	5.14 g	33.25 g	26.20 g	3.92 g	36.74 g	38.72 g	8.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		139.85 g	10.80 g	1.96 g	119.10 g	37.19 g	4.75 g	78.85 g	0.00 g	2.71 g	81.38 g	0.07 g	2.90 g	99.70 g	3.80 g	2.27 g
1,3,7,9			1,7,(3),(6),(8)			1,3,10			1,9,(6),(7)			1,3,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Fokhagymás felvágott (1,6,7), Margarin(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika			Trappista sajt[7,(1)], Margarin(7), Német zsemle[1], Újhagyma			Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Rozskenyér [1], Kígyóborka			Tonhalkrém [4,(1,7)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Retek			Körte, Rozsborong[1]		
		Energia: 299.18 Kcal / 1,250.57 KJ			Energia: 267.81 Kcal / 1,119.45 KJ			Energia: 259.09 Kcal / 1,083.00 KJ			Energia: 211.29 Kcal / 883.19 KJ			Energia: 151.36 Kcal / 632.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.39 g	16.83 g	5.49 g	10.25 g	12.99 g	5.48 g	7.94 g	12.94 g	4.01 g	10.45 g	6.97 g	1.78 g	2.71 g	0.85 g	0.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.18 g	0.00 g	2.36 g	27.64 g	0.00 g	0.60 g	27.41 g	0.00 g	1.37 g	26.40 g	0.00 g	0.68 g	32.86 g	0.00 g	0.03 g
1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,4,(7)			1				





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

