

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém (7), Rozskenyér(1), Kígyóborka	Gyümölcs joghurt(7), Kifli (3, 1, 7)	Tej(7), Kakaókrém(6, 7), Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás (3), Margarin, Félbarna kenyér(1), Paradicsom	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém(7), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Póréhagyma
		Energia: 226.45 Kcal / 946.56 KJ	Energia: 219.09 Kcal / 915.80 KJ	Energia: 400.98 Kcal / 1,676.10 KJ	Energia: 277.66 Kcal / 1,160.62 KJ	Energia: 243.15 Kcal / 1,016.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.01 g 3.90 g 1.82 g	10.05 g 5.10 g 2.54 g	11.31 g 16.36 g 4.94 g	8.01 g 9.98 g 2.68 g	5.44 g 8.66 g 3.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.97 g 8.99 g 1.09 g	33.00 g 12.55 g 0.90 g	51.64 g 18.00 g 1.20 g	38.04 g 8.99 g 1.27 g	34.99 g 8.99 g 0.49 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Korhelyleves(1), Almás-fahéjas gombóc porcukorszóráttal(Reszelttésztales(3, 1), Főtt tojás(3), Parajfőzelék (1,7), Főtt burgonya , Banán	Vegyes gyümölcsleves (1,7), Panírozott halrudak (4), Párolt rizs , Céklasaláta(12)	Majorannás sertéssült(1), Zöldborsófőzelék (1,7), Rozskenyér(1), Gyümölcslé, Alaska kukoricarúd	Karalábéleves (1), Hentes tokány(10,1), Szarvacska tészta(3,1)
		Energia: 670.04 Kcal / 2,800.77 KJ	Energia: 652.37 Kcal / 2,726.91 KJ	Energia: 663.10 Kcal / 2,771.76 KJ	Energia: 916.81 Kcal / 3,832.27 KJ	Energia: 792.93 Kcal / 3,314.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.55 g 45.36 g 11.42 g	22.44 g 20.42 g 4.28 g	24.24 g 11.20 g 2.16 g	33.76 g 34.22 g 8.35 g	33.79 g 34.65 g 7.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.10 g 19.98 g 3.37 g	93.01 g 0.02 g 2.31 g	115.18 g 43.62 g 1.89 g	116.89 g 43.16 g 1.38 g	85.63 g 0.05 g 2.55 g		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Kockasajt (7), Magvas zsemle(3, 1, 7), Mandarin	Vöröslencsekrém(7), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Zöldpaprika	Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle(1), Retek	Cigánysonka, Margarin, Félbarna kenyér(1), Kaliforniai paprika	Kakaó(7), Sajtos kifli(3, 1, 7)
		Energia: 218.24 Kcal / 912.24 KJ	Energia: 204.16 Kcal / 853.39 KJ	Energia: 323.68 Kcal / 1,352.98 KJ	Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 KJ	Energia: 257.27 Kcal / 1,075.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.93 g 7.66 g 1.26 g	9.66 g 3.58 g 1.48 g	12.00 g 19.33 g 6.39 g	12.00 g 9.72 g 2.79 g	12.67 g 3.60 g 2.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

	29.75 g	0.00 g	0.48 g	33.63 g	0.30 g	1.18 g	25.06 g	0.00 g	1.76 g	28.12 g	0.00 g	1.43 g	43.25 g	22.80 g	0.99 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

