



Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Kukoricás kenyér(7), Paradicsom	Tej[7], Csokis gabonagolyó [1]	Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsap retek	Tejeskávé[1,7], Briós [1,3,7]	Gyümölcs tea, Zöldségpástétom[6,(10)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Újhagyma										
		Energia: 247.46 Kcal / 1,034.38 Kj		Energia: 234.51 Kcal / 980.25 Kj		Energia: 264.34 Kcal / 1,104.94 Kj		Energia: 607.39 Kcal / 2,538.89 Kj		Energia: 262.97 Kcal / 1,099.21 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		3.44 g	9.53 g	4.04 g	9.80 g	6.20 g	3.15 g	7.77 g	10.05 g	2.55 g	17.49 g	15.06 g	6.94 g	7.37 g	11.06 g	3.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.06 g	10.48 g	0.56 g	34.60 g	8.70 g	0.45 g	34.91 g	8.99 g	0.76 g	99.74 g	36.84 g	1.17 g	33.01 g	8.99 g	0.96 g
7		1,7		1,3,(7)		1,3,7		1,6,(10)								
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Pulykaraguleves[1,3,9], Túrós metélt[1,7], Körte	Brassói aprópecsenye(1), Szárazbab főzelék[1,7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Gyümölcslé, Linzer [1,3]	Paradicsomleves[1,3,9], Panírozott halrudak[4], Párolt rizs , Vágott vegyes savanyúság(12)	Zöldbableves[1,3], Paprikáskrumpli virslivel (1,6,7,10), Rozskenyér[1], Kovászos uborka(1)	Köménymagleves[1], Levesgyöngy[1,3,7], Tejszínes- gombás csirke [1,7], Kukoricás bulgur[1]										
		Energia: 853.05 Kcal / 3,565.75 Kj		Energia: 1,417.10 Kcal / 5,923.48 Kj		Energia: 640.42 Kcal / 2,676.96 Kj		Energia: 799.80 Kcal / 3,343.16 Kj		Energia: 763.38 Kcal / 3,190.93 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		41.67 g	29.82 g	9.52 g	50.66 g	57.32 g	17.14 g	26.44 g	16.90 g	2.08 g	25.44 g	33.31 g	8.69 g	34.83 g	36.89 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.34 g	10.94 g	3.79 g	174.21 g	49.86 g	2.77 g	94.92 g	10.01 g	2.51 g	97.49 g	0.00 g	5.39 g	75.25 g	0.05 g	1.71 g
1,3,7,9		1,3,7,(6)		1,3,4,9,(12)		1,3,(6),(7),(10)		1,3,7								
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Májkrém[1,(6,7,10)], Rozskenyér[1], Kígyóuborka	Csemege szalámi(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kápia paprika	Sajtrudacska[7,(1)], Korpás kifli[1]	Csirkemellsonka (1,6,7), Margarin(7), Fehérkenyér [1,(7)], Zöldpaprika	Gyümölcspüré, Nápolyi szelet[1,(3,5,6,7,8)]										
		Energia: 191.93 Kcal / 802.27 Kj		Energia: 328.56 Kcal / 1,373.38 Kj		Energia: 194.05 Kcal / 811.13 Kj		Energia: 233.78 Kcal / 977.20 Kj		Energia: 166.94 Kcal / 697.81 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		8.38 g	4.41 g	1.22 g	11.92 g	19.38 g	6.38 g	10.62 g	1.06 g	0.11 g	10.48 g	8.33 g	2.32 g	1.97 g	6.17 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.27 g	0.00 g	0.86 g	26.19 g	0.00 g	1.72 g	35.10 g	0.00 g	1.08 g	28.95 g	0.00 g	1.74 g	25.22 g	5.38 g	0.06 g
1,(6),(7),(10)		1,(6),(7)		1,7		1,(6),(7)		1,(3),(5),(6),(7),(8)								





Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

