



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)															
		Zsemle teljeskiőrlésű, Margarin, Zala felvágott, Paprika			Kalács kakaós, Tej poharas			Virsli, Kifli teljes kiőrlésű, Mini majonéz			Zsemle teljeskiőrlésű, Margarin, Párizsi, Jégcsap retek			Rozsos kenyér, Vajkrém natúr, Retek		
		Energia: 310,92 Kcal / 1 299,65 KJ			Energia: 500,21 Kcal / 2 090,88 KJ			Energia: 347,95 Kcal / 1 454,43 KJ			Energia: 290,86 Kcal / 1 215,79 KJ			Energia: 170,88 Kcal / 714,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,98 g	17,60 g	6,47 g	18,59 g	13,52 g	5,96 g	13,15 g	23,94 g	6,62 g	12,51 g	16,68 g	6,28 g	5,70 g	1,41 g	0,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23,80 g	0,00 g	2,29 g	75,46 g	7,63 g	1,31 g	19,56 g	0,00 g	2,21 g	22,68 g	0,00 g	2,20 g	33,65 g	0,00 g	0,80 g
1,3,7,(6)			1,3,7			1,3,10,(6),(7)			1,3,7,(6),(10)			1,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)															
		Csurgatott tojás leves, Bolognai spagetti			Daragaluska leves , Pizza			Kertészleves , Cacciatore csirke, Tészta köret			Májgaluska leves , Sajtos makaróni			Fokhagymakrémleves , Palermói csirkemell, Párolt rizsköret		
		Energia: 652,32 Kcal / 2 726,70 KJ			Energia: 781,32 Kcal / 3 265,92 KJ			Energia: 729,87 Kcal / 3 050,86 KJ			Energia: 747,36 Kcal / 3 123,96 KJ			Energia: 473,57 Kcal / 1 979,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34,23 g	29,54 g	8,23 g	14,92 g	45,37 g	5,98 g	43,32 g	29,50 g	7,19 g	34,43 g	37,97 g	16,22 g	26,80 g	24,35 g	6,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61,43 g	0,13 g	4,63 g	77,15 g	0,30 g	3,60 g	71,93 g	0,05 g	6,80 g	66,14 g	0,05 g	10,71 g	36,37 g	0,04 g	2,69 g
1,3,7,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)															
		Kifli , Kockasajt			Zsemle teljeskiőrlésű, Margarin, Szerencse szelet, Uborka			Kifli mini rozsos , Joghurt natúr			Pizzás croisson			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ			Energia: 236,73 Kcal / 989,53 KJ			Energia: 233,83 Kcal / 977,41 KJ			Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ			Energia: 181,36 Kcal / 758,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,01 g	7,60 g	4,46 g	9,04 g	11,92 g	4,47 g	12,92 g	5,97 g	3,06 g	5,82 g	25,72 g	6,79 g	2,72 g	5,92 g	2,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,85 g	0,00 g	1,32 g	23,03 g	0,00 g	1,75 g	31,06 g	0,00 g	0,92 g	28,86 g	0,00 g	2,27 g	28,80 g	8,00 g	0,16 g
1,3,7			1,3,7,(6),(10)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,5,6,7,(8),(11)				





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

.....

Élelmezésvezető

.....

Dietetikus

.....

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

