



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Rozsos kenyér(1), Margarin, Párizsi, Uborka			Fehérkenyér(1), Margarin, Zala felvágott, Jégcsap retek			Graham kenyér(1), Margarin, Trapista sajt(7), Uborka			Rozsos kenyér(1), Margarin, Téliszalámi, Retek		
		Energia: 310,66 Kcal / 1 298,56 Kj			Energia: 335,79 Kcal / 1 403,60 Kj			Energia: 396,32 Kcal / 1 656,62 Kj			Energia: 415,37 Kcal / 1 736,25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,32 g	14,59 g	4,83 g	14,69 g	15,41 g	5,17 g	20,42 g	19,60 g	10,38 g	15,70 g	23,95 g	8,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,14 g	0,00 g	2,13 g	34,53 g	0,00 g	2,76 g	34,08 g	0,00 g	2,53 g	33,76 g	0,00 g	2,77 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kertészleves (9,1), Sült csirkemell, Petrezselymes burgonya , Majonézes kukorica (10,3,7)			Karfioleves (3,1), Tarhonyáshús(3,1), Csemege uborka(10)			Zöldséges rizs , Rántott csirkemell(3,1), Fánk gyűrűs(3,1,7)			Zöldborsóleves (1), Töltött paprika(3,1), Fehérkenyér(1)		
		Energia: 625,29 Kcal / 2 613,71 Kj			Energia: 616,20 Kcal / 2 575,72 Kj			Energia: 925,77 Kcal / 3 869,72 Kj			Energia: 651,11 Kcal / 2 721,64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,20 g	21,53 g	4,47 g	32,87 g	21,32 g	4,19 g	47,77 g	18,81 g	2,57 g	33,72 g	13,37 g	3,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,94 g	10,04 g	8,01 g	72,74 g	0,05 g	11,41 g	140,19 g	9,66 g	2,72 g	98,21 g	20,03 g	8,32 g		
1,3,7,9,10,(6),(11)			1,3,10			1,3,7			1,3,(7)				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zsemle teljeskiőrlésű(3,1,7), Vajkrém zöldfűszeres(7)			Kifli teljes kiőrlésű(1), Kockasajt (7)			Kifli teljes kiőrlésű(1), Gyümölcs joghurt(7)			Kakaós csiga(1,7)		
		Energia: 499,27 Kcal / 2 086,95 Kj			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 Kj			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 Kj			Energia: 478,84 Kcal / 2 001,55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,87 g	43,40 g	21,21 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	7,92 g	29,41 g	10,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,71 g	0,00 g	0,77 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	41,87 g	22,45 g	0,93 g	45,06 g	17,75 g	0,92 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)				





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

