

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

|         |                                 | hétfő                                                                       | kedd                                                                                        | szerda                                                                                              | csütörtök                                       | péntek                                                         | szombat                                                                                  |
|---------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00483) Gyermekek<br>(11-14 év) | Gyümölcs joghurt[7,<br>(1)], Kifli teljes kiőrlésű<br>[1]                   | Kifli [1,3,7], Virsli<br>(1,6,7,10), Mini majonéz<br>[3,10,(1,7)], Miniketchup<br>(1)       | Bundás zsemle[1,3],<br>Gyümölcs tea, Bocskor<br>paprika                                             | Kakaós csiga[1,7,<br>(3,6,12)], Tej[7]          | Uborka, Zsemle<br>teljeskiőrlésű[1,3,7],<br>Sajtkrém[7,(1)]    | Zsemle teljeskiőrlésű<br>[1,3,7], Margarin(7),<br>Téliszalámi(1,6,7),<br>Bocskor paprika |
|         |                                 | Energia: 367,75 Kcal / 1 537,20<br>Kj                                       | Energia: 397,29 Kcal / 1 660,67<br>Kj                                                       | Energia: 297,13 Kcal / 1 242,00<br>Kj                                                               | Energia: 599,41 Kcal / 2 505,53<br>Kj           | Energia: 210,00 Kcal / 877,80 Kj                               | Energia: 395,96 Kcal / 1 655,11<br>Kj                                                    |
|         |                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                    |
|         |                                 | 14,13 g 7,03 g 3,25 g                                                       | 14,97 g 26,00 g 8,05 g                                                                      | 7,76 g 5,24 g 0,96 g                                                                                | 14,72 g 35,01 g 13,11 g                         | 7,27 g 10,35 g 6,07 g                                          | 16,21 g 26,09 g 9,90 g                                                                   |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                             | Szénhidrát Cukor Só                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                      |
| Ebéd    | (00483) Gyermekek<br>(11-14 év) | Frankfurti leves [1,<br>(6,7,10)], Pásztor<br>tarhonya[1,3],<br>Céklasaláta | Párolt bulgur [1],<br>Rántott csirkemell[1,3],<br>Csemege uborka[10],<br>Burgonyaleves[1,7] | Csurgatott tojás leves<br>[1,3,7],<br>Zöldborsófőzelék [1,7],<br>Sült csirkemell<br>(1,3,6,7,10,11) | Paradicsomleves [1,3],<br>Rakott karfiol[7,(1)] | Májgaluska leves<br>[1,3,9], Tejbedara kakaó<br>szórattal[1,7] | Paprikáskrumpli<br>(1,6,7,10),<br>Gyümölcslé100%,<br>Tejszelet [1,3,7]                   |
|         |                                 | Energia: 846,55 Kcal / 3 538,58<br>Kj                                       | Energia: 740,42 Kcal / 3 094,96<br>Kj                                                       | Energia: 700,94 Kcal / 2 929,93<br>Kj                                                               | Energia: 632,61 Kcal / 2 644,31<br>Kj           | Energia: 550,48 Kcal / 2 301,01<br>Kj                          | Energia: 763,80 Kcal / 3 192,68<br>Kj                                                    |
|         |                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                    |
|         |                                 | 43,96 g 26,96 g 7,44 g                                                      | 42,16 g 20,60 g 4,31 g                                                                      | 48,32 g 31,19 g 8,32 g                                                                              | 29,81 g 31,89 g 8,98 g                          | 23,57 g 9,43 g 4,66 g                                          | 22,40 g 32,56 g 11,50 g                                                                  |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                             | Szénhidrát Cukor Só                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                      |
| Uzsonna | (00483) Gyermekek<br>(11-14 év) | Kifli [1,3,7], Kockasajt<br>[7,(1)]                                         | Margarin(7),<br>Téliszalámi(1,6,7),<br>Zsemle teljeskiőrlésű<br>[1,3,7]                     | Croissant vajas[1,7,<br>(6,12)]                                                                     | Kifli [1,3,7], Krémtúró<br>vaníliás[7,(1)]      | Zabpelyhes keksz[1,<br>(3,6,7,8)]                              | Műzliszelet[1,5,6,7,<br>(8,11)]                                                          |
|         |                                 | Energia: 188,71 Kcal / 788,81 Kj                                            | Energia: 380,55 Kcal / 1 590,70<br>Kj                                                       | Energia: 367,11 Kcal / 1 534,52<br>Kj                                                               | Energia: 356,99 Kcal / 1 492,22<br>Kj           | Energia: 184,88 Kcal / 772,80 Kj                               | Energia: 153,53 Kcal / 641,76 Kj                                                         |
|         |                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                    |
|         |                                 | 9,01 g 7,60 g 4,46 g                                                        | 15,72 g 25,94 g 9,89 g                                                                      | 5,15 g 21,35 g 5,90 g                                                                               | 18,77 g 13,28 g 7,21 g                          | 4,20 g 9,87 g 2,53 g                                           | 2,40 g 5,60 g 2,40 g                                                                     |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                             | Szénhidrát Cukor Só                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                      |

.....

Élelmezésvezető

.....

Dietetikus

.....

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

