

Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)				Fehérkenyér[1,(7)], Vajkrém magyaros[7], Uborka			Vajkrém natúr[7], Bocskor paprika, Zsemle t.k.[1,3,7]			Fehérkenyér[1,(7)], Sárgabarack lekvár[15, (1)]			Fehérkenyér[1,(7)], Margarin(7), Lilahagyma, Téliszalámi(1,6,7)		
		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 534,16 Kcal / 2 232,79 KJ			Energia: 151,49 Kcal / 633,23 KJ			Energia: 185,92 Kcal / 777,15 KJ			Energia: 417,47 Kcal / 1 745,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	6,70 g	41,33 g	19,90 g	6,22 g	3,55 g	1,89 g	6,38 g	0,52 g	0,18 g	16,29 g	23,84 g	8,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	33,21 g	0,00 g	1,24 g	23,51 g	0,00 g	0,77 g	38,39 g	0,00 g	1,24 g	33,91 g	0,00 g	3,18 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Pünkösöd			Húsgombóclevés 11-14 [3,9], Tejbedara kakaó szóráttal[1,7]			Sertés pörkölt(7), Tészta köret[1,3], Csalamádé, Fokhagymakrémleves [7]			Gulyásleves [1,3,9], Finomfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10)			Tárkonyos csirkeraguleves[7,9], Rizsfelfűjt[3,7,(12)]		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 340,38 Kcal / 1 422,79 KJ			Energia: 747,06 Kcal / 3 122,71 KJ			Energia: 763,13 Kcal / 3 189,88 KJ			Energia: 779,41 Kcal / 3 257,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	19,07 g	10,26 g	4,86 g	28,64 g	38,99 g	13,19 g	36,29 g	45,58 g	14,91 g	35,27 g	24,90 g	8,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	42,46 g	10,01 g	1,96 g	69,29 g	6,99 g	16,46 g	50,79 g	3,00 g	3,89 g	102,30 g	20,03 g	2,29 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)				Zsemle t.k.[1,3,7], Kenőmájas(1,6,7,10)			Fahéjas csiga [1,3,7]			Kifli t.k.[1], Kockasajt[7, (1)]					
		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 KJ			Energia: 560,40 Kcal / 2 342,47 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	13,62 g	16,45 g	7,82 g	13,48 g	23,98 g	6,98 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	20,60 g	0,00 g	2,14 g	71,99 g	10,99 g	1,37 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	g	g	g

.....

Élelmezésvezető

.....

Dietetikus

.....

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

