

Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin (7), Zala felvágott(1,6,7), Uborka	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin (7), Szerencse szelet (1,6,7,10), Jégcsap retek	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin (7), Párizsi(1,6,7,10)	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli t.k.[1]	Zsemle t.k.[1,3,7], Tojáskrém[3,7,(1)]
		Energia: 301,37 Kcal / 1 259,73 KJ	Energia: 256,62 Kcal / 1 072,67 KJ	Energia: 279,57 Kcal / 1 168,60 KJ	Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ	Energia: 256,97 Kcal / 1 074,13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13,98 g17,50 g6,46 g	10,14 g13,04 g4,90 g	11,63 g16,60 g6,26 g	9,86 g6,41 g3,19 g	10,98 g13,73 g5,87 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Bolognai spagetti [1,3,7,(6,12)]	Gyümölcsleves[7], Pizza [1,7,(6)]	Karfiolleves [1,3], Rántott csirkemell[1,3], Burgonyakrokett	Gyümölcslé100%, Rakott zöldbab[7,(1)], Nutribella keksz(1,3,5,6,7,12)	Sertésraguleves [1,3,9], Burgonyás kocka[1,3], Csemege uborka[10]
		Energia: 670,46 Kcal / 2 802,52 KJ	Energia: 577,29 Kcal / 2 413,07 KJ	Energia: 725,44 Kcal / 3 032,34 KJ	Energia: 881,64 Kcal / 3 685,26 KJ	Energia: 929,82 Kcal / 3 886,65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36,30 g27,08 g6,96 g	35,75 g15,45 g6,36 g	37,16 g28,39 g4,26 g	32,56 g25,59 g7,23 g	30,33 g43,22 g8,62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zabpelyhes keksz[1, (3,6,7,8)]	Kalács kakaós[1,3,7]	Tejszelet [1,3,7]	Banán	Műzliszelet[1,5,6,7,(8,11)]
		Energia: 184,88 Kcal / 772,80 KJ	Energia: 403,15 Kcal / 1 685,17 KJ	Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ	Energia: 84,40 Kcal / 352,79 KJ	Energia: 153,53 Kcal / 641,76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4,20 g9,87 g2,53 g	11,79 g10,52 g4,33 g	3,07 g8,02 g3,34 g	1,04 g0,08 g0,00 g	2,40 g5,60 g2,40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

.....

.....

.....

Élelmezésvezető

Dietetikus

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

