

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)															
		Zsemle t.k.[1,3,7], Sárgabarack lekvár[15,(1)], Tej[7]			Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Margarin(7), Uborka			Bundás zsemle[1,3,7], Gyümölcs tea			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Párizsi(1,6,7,10), Uborka			Kifli [1,3,7], Krémtúró vaníliás[7, (1)]		
		Energia: 291,71 Kcal / 1 219,35 KJ			Energia: 209,21 Kcal / 874,50 KJ			Energia: 143,69 Kcal / 600,62 KJ			Energia: 285,45 Kcal / 1 193,18 KJ			Energia: 356,99 Kcal / 1 492,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,03 g	8,25 g	4,53 g	6,20 g	7,56 g	2,82 g	5,02 g	5,74 g	1,53 g	12,13 g	16,65 g	6,26 g	18,77 g	13,28 g	7,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40,48 g	0,00 g	1,03 g	28,71 g	6,99 g	1,05 g	17,70 g	6,99 g	3,39 g	21,43 g	0,00 g	2,19 g	39,77 g	19,32 g	0,80 g
1,3,7,15			1,3,7			1,3,7			1,3,7,(6),(10)			1,3,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)															
		Bolognai spagetti[1,3,7,(6,12)], Frankfurti leves [1,(6,7,10)]			Paradicsomos húsgombóc [1,3], Zöldségleves [1,3,9]			Sertés pörkölt(1), Tészta köret [1,3], Csurgatott tojás leves[1,3], Vegyes vágott savanyúság(12)			Húsgombóclevés 7-10[3,9], Tejberizs kakaó szórattal[7,(1)]			Rakott burgonya[3,7,(1,6,10)], Csemege uborka[10], Fánk [1,3,7], Gyümölcslé100%		
		Energia: 676,70 Kcal / 2 828,61 KJ			Energia: 481,05 Kcal / 2 010,79 KJ			Energia: 532,57 Kcal / 2 226,14 KJ			Energia: 547,35 Kcal / 2 287,92 KJ			Energia: 896,47 Kcal / 3 747,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,16 g	27,90 g	9,23 g	28,12 g	8,83 g	2,53 g	31,97 g	18,07 g	4,09 g	24,41 g	11,39 g	5,44 g	29,81 g	34,40 g	13,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65,15 g	0,92 g	6,66 g	71,70 g	18,03 g	5,45 g	60,32 g	0,00 g	6,40 g	86,11 g	10,00 g	1,96 g	114,01 g	4,83 g	5,31 g
1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,9			1,3,(12)			3,7,9,(1)			1,3,7,10,(6)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)															
		Kifli [1,3,7], Kockasajt[7,(1)]			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Paprika			Zabpelyhes keksz[1,(3,6,7,8)]			Paninni[1], Kenőmájás (1,6,7,10), Paprika			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]		
		Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ			Energia: 395,98 Kcal / 1 655,20 KJ			Energia: 184,88 Kcal / 772,80 KJ			Energia: 191,26 Kcal / 799,47 KJ			Energia: 183,10 Kcal / 765,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,01 g	7,60 g	4,46 g	16,22 g	26,09 g	9,90 g	4,20 g	9,87 g	2,53 g	9,07 g	14,05 g	6,36 g	8,39 g	11,82 g	5,65 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	23,62 g	0,00 g	2,74 g	19,63 g	0,00 g	0,12 g	6,93 g	0,00 g	1,46 g	10,58 g	0,00 g	1,14 g
1,3,7			1,3,7,(6)			1,(3),(6),(7),(8)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				

.....

.....

.....

Élelmezésvezető

Dietetikus

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

