

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)															
		Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Párizsi(1,6,7,10), Uborka			Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Margarin(7), Trapista sajt [7,(1)], Uborka			Bundás zsemle[1,3,7], Gyümölcs tea			Kifli t.k.[1], Krémtúró vaníliás[7, (1)]			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Zala felvágott(1,6,7), Uborka		
		Energia: 285,45 Kcal / 1 193,18 KJ			Energia: 395,15 Kcal / 1 651,73 KJ			Energia: 143,69 Kcal / 600,62 KJ			Energia: 329,35 Kcal / 1 376,68 KJ			Energia: 301,37 Kcal / 1 259,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,13 g	16,65 g	6,26 g	20,05 g	21,61 g	11,75 g	5,02 g	5,74 g	1,53 g	17,37 g	11,30 g	5,78 g	13,98 g	17,50 g	6,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,43 g	0,00 g	2,19 g	29,51 g	6,99 g	2,26 g	17,70 g	6,99 g	3,39 g	38,74 g	19,32 g	0,48 g	21,63 g	0,00 g	2,30 g
1,3,7,(6),(10)			1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)															
		Kertészleves [1,3,9], Bolognai spagetti[1,3,7,(6,12)]			Frankfurti leves [1,(6,7,10)], Paradicsomos húsgombóc [1,3]			Burgonyaleves[1], Zöldborsós sertésszelet(1), Párolt rizsköret			BrokkolikréMLEves levesgyönggyel[1,3,7], Rakott karfiol[7,(1)]			Palócgulyás[7,9,(1)], Darásmetélt ízzel[1,3,15]		
		Energia: 586,39 Kcal / 2 451,11 KJ			Energia: 555,32 Kcal / 2 321,24 KJ			Energia: 466,94 Kcal / 1 951,81 KJ			Energia: 586,55 Kcal / 2 451,78 KJ			Energia: 537,56 Kcal / 2 247,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,66 g	17,45 g	5,37 g	33,64 g	19,41 g	6,42 g	22,43 g	16,59 g	3,35 g	27,35 g	29,58 g	10,95 g	21,01 g	11,97 g	4,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70,77 g	0,97 g	5,51 g	60,74 g	9,99 g	6,62 g	57,35 g	0,00 g	3,64 g	52,25 g	0,00 g	4,22 g	85,61 g	5,09 g	4,53 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,(6),(7),(10)			1			1,3,7			1,3,7,9,15				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)															
		Kakaós csiga[1,7,(3,6,12)]			Kifli [1,3,7], Kockasajt[7,(1)]			Banán			Zabpelyhes keksz[1,(3,6,7,8)]			Pogácsa, sajtos		
		Energia: 478,84 Kcal / 2 001,55 KJ			Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ			Energia: 84,40 Kcal / 352,79 KJ			Energia: 184,88 Kcal / 772,80 KJ			Energia: 394,50 Kcal / 1 649,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,92 g	29,41 g	10,07 g	9,01 g	7,60 g	4,46 g	1,04 g	0,08 g	0,00 g	4,20 g	9,87 g	2,53 g	9,50 g	20,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45,06 g	17,75 g	0,92 g	20,85 g	0,00 g	1,32 g	19,36 g	0,00 g	0,04 g	19,63 g	0,00 g	0,12 g	42,80 g	0,00 g	2,10 g
1,7,(3),(6),(12)			1,3,7						1,(3),(6),(7),(8)							

.....

.....

.....

Élelmezésvezető

Dietetikus

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

