

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 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: 399,16 Kcal / 1 668,49 KJ			Energia: 150,22 Kcal / 627,92 KJ			Energia: 329,35 Kcal / 1 376,68 KJ			Energia: 301,37 Kcal / 1 259,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		12,13 g	16,65 g	6,26 g	20,05 g	21,61 g	11,75 g	5,02 g	6,01 g	1,56 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	30,51 g	7,99 g	2,26 g	18,70 g	7,99 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	(00483) Gyermekek (11-14 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: 660,79 Kcal / 2 762,10 KJ			Energia: 593,15 Kcal / 2 479,37 KJ			Energia: 564,09 Kcal / 2 357,90 KJ			Energia: 589,87 Kcal / 2 465,66 KJ			Energia: 625,60 Kcal / 2 615,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		40,30 g	19,01 g	5,92 g	36,30 g	21,43 g	6,89 g	29,73 g	20,38 g	4,37 g	29,51 g	34,57 g	12,52 g	24,05 g	13,58 g	4,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81,10 g	0,97 g	5,64 g	62,90 g	9,99 g	6,65 g	65,66 g	0,00 g	5,88 g	39,78 g	0,00 g	6,45 g	100,82 g	5,11 g	4,65 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,(6),(7),(10)			1			1,3,7			1,3,7,9,15				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 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-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		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!

