

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		szerda	csütörtök	péntek						
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Margarin(7), Párizsi (1,6,7,10), Uborka	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Zala felvágott(1,6,7), Bocskor paprika	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Uborka						
		Energia: 335,90 Kcal / 1 404,06 KJ		Energia: 334,53 Kcal / 1 398,34 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		12,15 g	16,66 g	6,26 g	13,98 g	17,60 g	6,47 g	13,71 g	21,38 g	8,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,80 g	11,99 g	2,19 g	23,80 g	0,00 g	2,29 g	21,42 g	0,00 g	2,33 g
		1,3,7,(6),(10)		1,3,7,(6)		1,3,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karfiolleves [1,3], Vadasmártás [1,7,9,10,(12)], Tészta köret[1,3]	Brokkolikrémléves levesgyönggyel[1,3,7], Paprikáskrumpli(1,6,7,10), Vegyes vágott savanyúság(12)	Paradicsomleves[1,3], Rántott csirkemell[1,3], Párolt bulgur [1], Csemege uborka[10]						
		Energia: 701,44 Kcal / 2 932,02 KJ		Energia: 601,16 Kcal / 2 512,85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		38,84 g	23,70 g	6,19 g	21,38 g	27,18 g	8,45 g	35,83 g	12,40 g	1,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82,53 g	0,05 g	10,00 g	67,32 g	0,00 g	6,73 g	90,04 g	3,00 g	6,49 g
		1,3,7,9,10,(12)		1,3,7,(6),(10),(12)		1,3,10				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Zsemle t.k.[1,3,7], Vajkrém natúr[7]	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Gépsonka(1,6,7)	Zsemle t.k.[1,3,7], Vajkrém zöldfűszeres[7]						
		Energia: 139,85 Kcal / 584,57 KJ		Energia: 350,95 Kcal / 1 466,97 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		5,75 g	3,80 g	2,07 g	16,98 g	11,05 g	4,04 g	5,79 g	27,08 g	13,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,51 g	0,00 g	0,76 g	20,68 g	0,00 g	1,59 g	20,60 g	0,00 g	0,77 g
		1,3,7		1,3,7,(6)		1,3,7				

Élelmezésvezető

Dietetikus

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

