

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 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: 339,91 Kcal / 1 420,82 KJ	Energia: 310,92 Kcal / 1 299,65 KJ	Energia: 334,53 Kcal / 1 398,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	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
		34,80 g 12,99 g 2,19 g	23,80 g 0,00 g 2,29 g	21,42 g 0,00 g 2,33 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karfiollevés [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)	Paradicsomlevés [1,3], Rántott csirkemell[1,3], Párolt bulgur [1], Csemege uborka[10]
		Energia: 787,58 Kcal / 3 292,08 KJ	Energia: 700,66 Kcal / 2 928,76 KJ	Energia: 699,65 Kcal / 2 924,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		43,76 g 26,48 g 7,34 g	25,20 g 33,32 g 10,43 g	43,23 g 13,90 g 1,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		92,76 g 0,05 g 10,31 g	73,87 g 0,00 g 8,19 g	104,35 g 4,00 g 6,70 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 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: 251,28 Kcal / 1 050,35 KJ	Energia: 350,95 Kcal / 1 466,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	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

.....

Élelmezésvezető

.....

Dietetikus

.....

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

