



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej, Sárgabarack lekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres vajkrém, Zsemle, Sárgarépa	Tejeskávé, Kakaós kalács, Margarin	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Rozskenyér, Újhagyma										
		Energia: 365.93 Kcal / 1,529.59 KJ	Energia: 266.68 Kcal / 1,114.72 KJ	Energia: 280.75 Kcal / 1,173.54 KJ	Energia: 492.74 Kcal / 2,059.65 KJ	Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.80 g	13.10 g	5.08 g	7.74 g	10.08 g	2.56 g	6.03 g	8.46 g	4.01 g	11.63 g	23.80 g	8.57 g	9.45 g	8.83 g	3.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.69 g	10.86 g	1.32 g	35.33 g	8.99 g	0.75 g	44.14 g	8.99 g	0.94 g	57.40 g	22.77 g	0.84 g	39.62 g	8.99 g	1.41 g		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Lencseleves, Pásztor tarhonya, Csemege uborka	Falafel, Zöldbabfőzelék, Kukoricás kenyér, Gyümölcslé, Gesztenyés isler	Kelkáposztaleves virslivel, Lekváros fánk, Mandarin	Zellerleves, Krémsajtos zöldborsós csirkefalatok, Szarvacska tészta	Reszelttésztales, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya										
		Energia: 942.92 Kcal / 3,941.41 KJ	Energia: 1,090.27 Kcal / 4,557.33 KJ	Energia: 697.08 Kcal / 2,913.79 KJ	Energia: 787.36 Kcal / 3,291.16 KJ	Energia: 619.16 Kcal / 2,588.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.69 g	40.15 g	12.44 g	19.33 g	52.63 g	8.39 g	16.40 g	39.53 g	11.56 g	39.17 g	30.82 g	7.54 g	23.98 g	19.13 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.26 g	0.05 g	5.09 g	134.21 g	47.99 g	1.10 g	67.57 g	18.18 g	2.50 g	87.10 g	0.05 g	2.20 g	86.69 g	20.00 g	3.26 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Kockasajt , Kifli, Alma	Cigánysonka, Margarin, Rozskenyér, Kígyóuborka	Löncskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Banán, Detki keksz
		Energia: 268.96 Kcal / 1,124.25 Kj	Energia: 179.78 Kcal / 751.48 Kj	Energia: 242.11 Kcal / 1,012.02 Kj	Energia: 205.46 Kcal / 858.82 Kj	Energia: 333.81 Kcal / 1,395.33 Kj
		Fehérje 10.40 g Zsír 13.83 g T.Zsírsv 4.15 g	Fehérje 6.52 g Zsír 3.80 g T.Zsírsv 1.88 g	Fehérje 11.15 g Zsír 9.61 g T.Zsírsv 2.67 g	Fehérje 6.63 g Zsír 8.94 g T.Zsírsv 2.83 g	Fehérje 5.16 g Zsír 8.06 g T.Zsírsv 1.06 g
		Szénhidrát 25.40 g Cukor 0.00 g Só 1.41 g	Szénhidrát 29.23 g Cukor 0.00 g Só 0.80 g	Szénhidrát 27.47 g Cukor 0.00 g Só 1.01 g	Szénhidrát 24.48 g Cukor 0.00 g Só 0.91 g	Szénhidrát 59.17 g Cukor 9.59 g Só 0.65 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács

