



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tej[7], Kukoricapehely	Gyümölcs tea, Natur vajkrém[7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika	Gyümölcs tea, Kenőmájás(1,6,7,10), Rozskenyér[1], Sörretek	Tej[7], Epres-mascaronés csiga[1,7,(6,12)]	Gyümölcs tea, Zalaikrém házi [6,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ			Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ	
		Energia: 240.75 Kcal / 1,006.34 KJ			Energia: 673.91 Kcal / 2,816.94 KJ	
		Energia: 295.30 Kcal / 1,234.35 KJ				
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.11 g5.78 g3.07 g	5.85 g8.61 g4.02 g	7.68 g6.04 g2.58 g	23.53 g23.27 g7.11 g	7.69 g13.28 g4.24 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Sárgaborsógulyás[1,3,9], Burgonyás pogácsa[1,3,7,(5,6,8,12)], Alma	Sült virsli (1,6,7,10), Paradicsomos káposzta [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Gyümölcslé, Vaníliás karika[1,(3,5,6,7,12)]	Francia hagymaleves [1,6,7], Zsemlekocka[1], Sertéspörkölt, Galuska köret, Csemege uborka [10]	Csontleves tésztával [1,3,9], Főtt tojás[3], Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya	Csirkebecsinált leves [1,7,9], Mákos metélt [1], Nektarin
		Energia: 858.05 Kcal / 3,586.65 KJ			Energia: 902.16 Kcal / 3,771.03 KJ	
		Energia: 806.04 Kcal / 3,369.25 KJ			Energia: 489.21 Kcal / 2,044.90 KJ	
		Energia: 906.97 Kcal / 3,791.13 KJ				
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.03 g47.15 g12.51 g	20.74 g37.49 g10.36 g	32.78 g34.50 g9.93 g	20.59 g20.76 g4.35 g	36.26 g32.21 g6.60 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Házi tonhalkrém [3,4,7,10,(1,6)], Rozskenyér[1], Póréhagyma	Turista felvágott(1,6,7), Margarin(7), Barna zsemle[1,7,(12)], Kígyóuborka	Szívdús tej[7], Joghurtos szelet[1,6,7,15,(5,8)]	Kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Körte	Perc [1,3,7]
		Energia: 213.77 Kcal / 893.56 KJ			Energia: 178.88 Kcal / 747.72 KJ	
		Energia: 189.89 Kcal / 793.74 KJ			Energia: 361.00 Kcal / 1,508.98 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.13 g7.37 g1.80 g	11.45 g12.80 g3.77 g	7.54 g5.20 g3.59 g	5.24 g1.79 g0.45 g	13.00 g4.80 g1.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.67 g0.19 g1.43 g	32.64 g0.00 g1.54 g	25.00 g0.30 g0.38 g	37.80 g0.00 g0.47 g	66.00 g4.40 g2.50 g
		1,3,4,7,10,(6)			1,7	
		1,7,(6),(12)			1,3,7	





Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

