



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Sárgarépás margarin[6, (1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó [7,(1)], Kakaós kalács[1,3,7,(6)], Margarin (7)			Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kifli[1], Paradicsom			Tej[7], Pudingos levél [1,3,7,(6,12)]			Gyümölcs tea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin (7), Kifli[1,3,7], Kaliforniai paprika		
		Energia: 223.79 Kcal / 935.44 KJ			Energia: 542.05 Kcal / 2,265.77 KJ			Energia: 249.17 Kcal / 1,041.53 KJ			Energia: 276.05 Kcal / 1,153.89 KJ			Energia: 319.98 Kcal / 1,337.52 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
		4.99 g	6.35 g	1.87 g	13.48 g	25.73 g	9.52 g	7.38 g	10.10 g	2.59 g	8.62 g	14.43 g	5.41 g	10.76 g	15.68 g	5.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.77 g	8.99 g	0.64 g	63.51 g	23.80 g	0.95 g	31.31 g	8.99 g	0.71 g	27.60 g	6.16 g	0.56 g	33.01 g	8.99 g	1.61 g
1,6,(7)			1,3,7,(6)			1,3,(7)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Barackleves [1,7], Rántott sajt[7,(1)], Petrezselymes rizs , Tartármártás[3,7,10, (1,12)]			Lenmagos vagdalt[1,3, (6,7,10,11)], Burgonyafőzelék [1,7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Körte, Gyümölcslé			Lencsegyulyás[1,3,9], Vaníliás fánk[1,3,7,(6,12)]			Karlábéleves [1], Lecsó virslivel(1,6,7,10), Tarhonya [1,3]			Reszelttészta leves[1,3], Csirkebrassói, Zöldbabfőzelék [1,7], Rozskenyér[1]		
		Energia: 1,099.86 Kcal / 4,597.41 KJ			Energia: 1,066.42 Kcal / 4,457.64 KJ			Energia: 1,015.76 Kcal / 4,245.88 KJ			Energia: 790.47 Kcal / 3,304.16 KJ			Energia: 708.47 Kcal / 2,961.40 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
		36.59 g	59.11 g	26.13 g	35.05 g	31.55 g	7.92 g	33.70 g	50.87 g	13.38 g	25.69 g	43.65 g	10.73 g	33.11 g	34.38 g	5.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.59 g	42.22 g	4.53 g	158.22 g	28.36 g	3.76 g	104.48 g	25.66 g	2.23 g	72.86 g	0.05 g	4.58 g	65.57 g	2.78 g	1.93 g
1,3,7,10,(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,(6),(7),(10)			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin(7), Barna zsemle[1,7,(12)], Kígyóuborka			Turista felvágott(1,6,7), Margarin(7), Rozskenyér [1], Zöldpaprika			Kenőmájas(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Póréhagyma			Sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Retek			Túródesszert[7,(1)], Teljes kiőrlésű keksz[1, (3,5,6,7,12)]		
		Energia: 266.59 Kcal / 1,114.35 KJ			Energia: 257.01 Kcal / 1,074.30 KJ			Energia: 227.65 Kcal / 951.58 KJ			Energia: 206.06 Kcal / 861.33 KJ			Energia: 420.09 Kcal / 1,755.98 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
		12.47 g	8.89 g	2.27 g	8.51 g	12.29 g	3.72 g	9.89 g	8.84 g	3.95 g	6.80 g	8.50 g	4.65 g	9.88 g	20.97 g	9.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.85 g	0.00 g	1.48 g	27.79 g	0.00 g	1.38 g	26.86 g	0.00 g	1.83 g	25.34 g	0.00 g	0.84 g	47.46 g	39.80 g	0.32 g
1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(3),(5),(6),(12)				





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

