

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér, Póréhagyma	Tejeskávé, Kakaós kalács, Margarin	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér, Sárgarépa	Tej, Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom
		Energia: 287.16 Kcal / 1,200.33 KJ	Energia: 533.06 Kcal / 2,228.19 KJ	Energia: 338.65 Kcal / 1,415.56 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ
		Fehérje 5.97 g Zsír 12.87 g T.Zsír 3.72 g	Fehérje 12.81 g Zsír 24.85 g T.Zsír 9.00 g	Fehérje 9.37 g Zsír 14.06 g T.Zsír 4.24 g	Fehérje 13.30 g Zsír 16.60 g T.Zsír 7.43 g	Fehérje 5.11 g Zsír 2.91 g T.Zsír 0.83 g
		Szénhidrát 35.83 g Cukor 10.48 g Só 1.21 g	Szénhidrát 63.88 g Cukor 23.79 g Só 0.95 g	Szénhidrát 43.40 g Cukor 8.99 g Só 1.40 g	Szénhidrát 75.60 g Cukor 32.00 g Só 1.22 g	Szénhidrát 34.21 g Cukor 9.22 g Só 1.28 g
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Babgulyás, Mákos metélt, Narancs	Hagymakrémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Zöldséges rizs, Tartármártás	Fokhagymás sertésszelet, Paradicsomos burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsle, Tepertős kocka	Zöldborsóleves, Eszterházi pulykatokány, Párolt bulgur	Vajgaluska leves, Vagdalt, Brokkolifőzelék, Félbarna kenyér
		Energia: 947.25 Kcal / 3,959.51 KJ	Energia: 1,050.48 Kcal / 4,391.01 KJ	Energia: 1,330.90 Kcal / 5,563.16 KJ	Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ	Energia: 795.37 Kcal / 3,324.65 KJ
		Fehérje 36.32 g Zsír 36.27 g T.Zsír 7.86 g	Fehérje 39.02 g Zsír 66.66 g T.Zsír 28.07 g	Fehérje 44.11 g Zsír 40.93 g T.Zsír 4.99 g	Fehérje 34.69 g Zsír 26.52 g T.Zsír 4.68 g	Fehérje 34.94 g Zsír 33.44 g T.Zsír 6.72 g
		Szénhidrát 116.54 g Cukor 19.98 g Só 1.48 g	Szénhidrát 72.98 g Cukor 4.55 g Só 5.88 g	Szénhidrát 195.62 g Cukor 50.96 g Só 4.82 g	Szénhidrát 88.67 g Cukor 0.05 g Só 1.93 g	Szénhidrát 87.78 g Cukor 0.08 g Só 4.11 g



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Májkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Tonhalkrém, Rozskenyér, Sörretek			Zala felvágott, Margarin, Barna zsemle, Zöldpaprika			Trappista sajt, Margarin, Rozskenyér, Kígyóuborka			Banán, Teljes kiőrlésű keksz		
		Energia: 195.63 Kcal / 817.73 KJ			Energia: 213.31 Kcal / 891.64 KJ			Energia: 309.29 Kcal / 1,292.83 KJ			Energia: 306.68 Kcal / 1,281.92 KJ			Energia: 245.63 Kcal / 1,026.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.66 g	4.79 g	1.24 g	9.15 g	6.64 g	1.76 g	12.11 g	14.08 g	4.18 g	12.68 g	15.91 g	7.30 g	3.55 g	4.11 g	0.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.04 g	0.00 g	0.84 g	28.92 g	0.00 g	0.69 g	33.16 g	0.00 g	1.58 g	27.83 g	0.00 g	1.40 g	47.73 g	4.81 g	0.36 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető

.....
Szakács





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Babgulyás , Mákos metélt , Narancs	Hagymakrémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Zöldséges rizs, Tartármártás	Fokhagymás sertésszelet, Paradicsomos burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsle, Tepertős kocka	Zöldborsóleves , Eszterházi pulykatokány, Párolt bulgur	Vajgaluska leves, Vagdalt , Brokkolifőzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 947.25 Kcal / 3,959.51 KJ	Energia: 1,139.02 Kcal / 4,761.10 KJ	Energia: 1,365.57 Kcal / 5,708.08 KJ	Energia: 775.34 Kcal / 3,240.92 KJ	Energia: 820.82 Kcal / 3,431.03 KJ
		Fehérje 36.32 g Zsír 36.27 g T.Zsír 7.86 g	Fehérje 40.08 g Zsír 68.12 g T.Zsír 28.55 g	Fehérje 46.71 g Zsír 41.77 g T.Zsír 5.26 g	Fehérje 40.00 g Zsír 27.37 g T.Zsír 4.98 g	Fehérje 37.41 g Zsír 34.31 g T.Zsír 7.03 g
		Szénhidrát 116.54 g Cukor 19.98 g Só 1.48 g	Szénhidrát 90.62 g Cukor 13.04 g Só 5.90 g	Szénhidrát 199.66 g Cukor 43.76 g Só 4.83 g	Szénhidrát 96.06 g Cukor 0.05 g Só 1.97 g	Szénhidrát 89.69 g Cukor 0.11 g Só 4.44 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál 19-69 ebéd	Babgulyás, Mákos metélt , Narancs	Hagymakrémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Zöldséges rizs, Tartármártás	Fokhagymás sertésszelet, Paradicsomos burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcsle, Tepertős kocka	Zöldborsóleves , Eszterházi pulykatokány, Párolt bulgur	Vajgaluska leves, Vagdalt , Brokkolifőzelék, Félbarna kenyér
		Energia: 1,110.92 Kcal / 4,643.65 KJ	Energia: 1,288.07 Kcal / 5,384.13 KJ	Energia: 1,528.29 Kcal / 6,388.25 KJ	Energia: 895.56 Kcal / 3,743.44 KJ	Energia: 1,018.74 Kcal / 4,258.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41.15 g 36.76 g 7.90 g	47.28 g 79.46 g 32.81 g	54.20 g 43.25 g 5.60 g	44.21 g 30.53 g 5.36 g	47.22 g 35.99 g 7.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
151.33 g 29.97 g 1.51 g	95.05 g 5.05 g 6.49 g	229.22 g 43.76 g 5.35 g	115.81 g 0.05 g 1.98 g	125.32 g 0.11 g 5.66 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

.....

Szakács

