

Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Paninni[1], Vajkrém magyaros[7], Bocskor paprika	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Párizsi (1,6,7,10), Uborka	Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Paprika	Briós[1,3,7]
		Energia: 330,11 Kcal / 1 379,86 KJ	Energia: 285,45 Kcal / 1 193,18 KJ	Energia: 188,39 Kcal / 787,47 KJ	Energia: 382,83 Kcal / 1 600,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,28 g 32,84 g 15,80 g	12,13 g 16,65 g 6,26 g	6,18 g 7,65 g 2,83 g	10,08 g 8,99 g 3,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		6,98 g 0,00 g 0,09 g	21,43 g 0,00 g 2,19 g	23,50 g 0,00 g 1,04 g	64,94 g 16,02 g 0,89 g
		1,7	1,3,7,(6),(10)	1,3,7	1,3,7
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Daragaluska leves [1,3,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10)	Paprikáskrumpli (1,6,7,10), répatorta [1,3,7], Vegyes vágott savanyúság(12)	Gulyásleves [1,3,9], Burgonyás kocka[1,3], Csemege uborka[10]	Paradicsomleves [1,3], Rántott csirkemell[1,3], Kukoricás rizs
		Energia: 653,09 Kcal / 2 729,92 KJ	Energia: 676,66 Kcal / 2 828,44 KJ	Energia: 694,45 Kcal / 2 902,80 KJ	Energia: 707,69 Kcal / 2 958,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,10 g 35,29 g 12,25 g	25,42 g 31,95 g 10,19 g	33,56 g 16,20 g 3,42 g	39,06 g 18,89 g 2,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53,67 g 0,05 g 5,44 g	70,39 g 2,05 g 5,02 g	102,49 g 0,00 g 11,01 g	94,52 g 4,00 g 6,83 g
		1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7,(6),(10),(12)	1,3,9,10	1,3
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaós csiga[1,7, (3,6,12)]	Pogácsa, sajtos	Kifli [1,3,7], Kockasajt[7, (1)]	Kenőmájas(1,6,7,10), Zsemle t.k.[1,3,7]
		Energia: 478,84 Kcal / 2 001,55 KJ	Energia: 394,50 Kcal / 1 649,01 KJ	Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,92 g 29,41 g 10,07 g	9,50 g 20,00 g 0,00 g	9,01 g 7,60 g 4,46 g	13,62 g 16,45 g 7,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45,06 g 17,75 g 0,92 g	42,80 g 0,00 g 2,10 g	20,85 g 0,00 g 1,32 g	20,60 g 0,00 g 2,14 g
		1,7,(3),(6),(12)		1,3,7	1,3,7,(6),(10)

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

