

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tejeskávé[1,7], Sajtos rúd[1,3,7]	Gyümölcs tea, Házi tonhalkrém[3,4,7,10, (1,6)], Félbarna kenyér[1, (6,7)], Póréhagyma	Gyümölcs tea, Snidlinges tojáskrém[3,6,10, (1,7,12)], Rozskenyér[1], Kígyóborka	Tej[7], Szamócadzsem (12), Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin (7), Kukoricás kenyér(7), Paradicsom										
		Energia: 615.41 Kcal / 2,572.41 KJ	Energia: 260.22 Kcal / 1,087.72 KJ	Energia: 328.86 Kcal / 1,374.63 KJ	Energia: 349.79 Kcal / 1,462.12 KJ	Energia: 335.49 Kcal / 1,402.35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		16.88 g	30.60 g	11.04 g	9.06 g	7.43 g	1.90 g	8.46 g	13.98 g	4.13 g	11.53 g	13.20 g	4.96 g	7.08 g	17.78 g	5.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		86.38 g	34.78 g	3.43 g	38.55 g	9.18 g	1.85 g	42.13 g	8.99 g	0.89 g	45.72 g	22.24 g	0.80 g	35.80 g	10.49 g	1.92 g
		1,3,7	1,3,4,7,10,(6)			1,3,6,10,(7),(12)			1,7,(12)			(1),(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Mészárosleves[1,3,9], Gránátos kocka [1], Csemege uborka[10], Körte	Fahéjas szilvaleves[1,7], Rántott sertésszelet [1,3, (6,7)], Petrezselymes rizs , Vágott vegyes savanyúság(12)	Chilis bab [1], Kukoricás kenyér(7), Gyümölcslé, Töltött kakaós maci[1,3,7, (5,6,8)]	Karalábéleves [1], Csopaki tokány, Galuska köret	Árpagyöngyleves[1], Natúr sertésszelet[1], Kelkáposzta főzelék[1], Rozskenyér[1]										
		Energia: 863.22 Kcal / 3,608.26 KJ	Energia: 519.39 Kcal / 2,171.05 KJ	Energia: 1,240.24 Kcal / 5,184.20 KJ	Energia: 696.49 Kcal / 2,911.33 KJ	Energia: 757.10 Kcal / 3,164.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		30.45 g	33.47 g	4.97 g	8.21 g	12.72 g	1.69 g	34.56 g	46.29 g	7.64 g	32.04 g	28.26 g	4.75 g	36.72 g	28.32 g	5.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.44 g	0.02 g	2.86 g	91.73 g	21.17 g	1.64 g	169.60 g	66.82 g	2.45 g	75.79 g	0.05 g	1.32 g	87.52 g	0.02 g	2.48 g
		1,3,9,10	1,3,7,(6),(12)			1,3,7,(5),(6),(8)			1			1				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Májkrém[1,(6,7,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika	Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Retek	Kockasajt [7,(1)], Kifli [1,3,7]	Körözött túró[7], Német zsemle[1], Zöldpaprika	Mandarin, Rizskorong[1]										
		Energia: 167.82 Kcal / 701.49 KJ	Energia: 248.98 Kcal / 1,040.74 KJ	Energia: 138.04 Kcal / 577.01 KJ	Energia: 196.21 Kcal / 820.16 KJ	Energia: 110.07 Kcal / 460.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7.61 g	3.31 g	0.81 g	8.82 g	12.18 g	3.62 g	6.04 g	3.32 g	1.88 g	7.57 g	6.28 g	2.91 g	2.20 g	0.80 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.55 g	0.00 g	0.67 g	25.69 g	0.00 g	1.25 g	20.83 g	0.00 g	0.79 g	27.11 g	0.00 g	0.73 g	23.64 g	0.10 g	0.00 g
		1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető, dietetikus

.....
Szakács

