

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tej[7], Dzsungel gabonapehely[1]	Gyümölcs tea, Natur vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Újhagyma	Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Margarin(7), Kifli [1,3,7], Paradicsom	Tej[7], Mákos búrkifli [1,3,7,(6)]	Gyümölcs tea, Pritaminos túrókrém[7], Rozskenyér[1], Sárgarépa
		Energia: 234.51 Kcal / 980.25 KJ	Energia: 249.19 Kcal / 1,041.61 KJ	Energia: 276.80 Kcal / 1,157.02 KJ	Energia: 479.57 Kcal / 2,004.60 KJ	Energia: 231.36 Kcal / 967.08 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
		9.50 g 6.20 g 3.16 g	5.77 g 8.69 g 3.92 g	8.78 g 12.08 g 4.02 g	15.20 g 19.60 g 8.14 g	8.02 g 3.54 g 1.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.90 g 19.60 g 0.47 g	36.57 g 8.99 g 0.50 g	32.34 g 8.99 g 1.03 g	59.60 g 23.60 g 1.33 g	40.92 g 9.29 g 1.17 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Sült kolbász(1,6,7), Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Korpás kenyér, Gyümölcslé, Tejszelet [1,7,(3,5,6)]	Zöldbableves[1,3], Milánói makaróni [1,3], Sajtszórát [7,(1)]	Sertésbecsinált leves [1,7,9], Tejbedara szórattal [1,7], Alma	Köménymaglevés[1], Zsemlekocka[1], Pulykabrassói, Mexikói főzelék[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tarhonyaleves [1,3,9], Csirke gyros (1,3,6,7,10,11), Párolt bulgur[1], Joghurtos saláta[3,7,10,(1)]
		Energia: 951.86 Kcal / 3,978.77 KJ	Energia: 813.97 Kcal / 3,402.39 KJ	Energia: 640.27 Kcal / 2,676.33 KJ	Energia: 716.28 Kcal / 2,994.05 KJ	Energia: 780.44 Kcal / 3,262.24 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
		37.39 g 48.53 g 16.08 g	39.05 g 32.53 g 8.22 g	25.86 g 22.80 g 7.70 g	40.52 g 32.36 g 6.05 g	39.24 g 29.80 g 4.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.99 g 38.77 g 2.98 g	90.12 g 7.80 g 2.99 g	81.68 g 39.19 g 0.97 g	64.70 g 4.29 g 2.44 g	91.83 g 11.99 g 3.23 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Pulykamellsonka(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Epres túródesszert[7,(1)], Briós[1,3,7]	Löncskrém[6,(1,7)], Rozskenyér[1], Kígyóborka	Házi sajtkrém[6,7,(1)], Barna zsemle[1,7,(12)], Sörretek	Kakaó[7,(1)], Detki keksz [1,(3,5,6,7,12)]
		Energia: 228.61 Kcal / 955.59 KJ	Energia: 734.89 Kcal / 3,071.84 KJ	Energia: 259.73 Kcal / 1,085.67 KJ	Energia: 317.47 Kcal / 1,327.02 KJ	Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 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
		10.82 g 8.70 g 2.24 g	18.89 g 26.47 g 12.91 g	6.71 g 13.44 g 4.39 g	12.14 g 15.04 g 6.10 g	10.21 g 8.91 g 1.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.48 g 0.00 g 1.30 g	104.39 g 51.85 g 0.98 g	27.68 g 0.00 g 1.20 g	33.00 g 0.00 g 1.31 g	45.67 g 32.43 g 0.80 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető, dietetikus

.....
Szakács

