

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej[7], Csokis gabonagolyó [1]			Gyümölcs tea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin (7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom			Vaníliás krémtúró[7,(1)], Kifli[1,3,7]			Gyümölcs tea, Főtt tojás [3], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kápia paprika		
		Energia: 234.51 Kcal / 980.25 Kj			Energia: 318.14 Kcal / 1,329.83 Kj			Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 Kj			Energia: 269.38 Kcal / 1,126.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.80 g	6.20 g	3.15 g	9.99 g	13.55 g	4.24 g	16.58 g	11.50 g	6.26 g	7.74 g	10.12 g	2.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.60 g	19.30 g	0.45 g	38.10 g	8.99 g	1.85 g	36.54 g	16.09 g	0.80 g	35.94 g	8.99 g	0.76 g		
1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Bagolyborsó leves[1,7], Tarhonyás hús [1,3], Céklasaláta[12]			Gulyásleves [1,3,9], Sajtos pogácsa[1,3,7], Alma			Paradicsomleves[1,3,9], Vagdalt [1,3,(6,7,10,11)], Zöldséges bulgur[1], Vágott vegyes savanyúság(12)			Daragaluska leves[1,3], Csirkepörkölt, Zöldbabfőzelék [1,7], Félbarna kenyér[1,(6,7)]		
		Energia: 772.59 Kcal / 3,229.43 Kj			Energia: 624.47 Kcal / 2,610.28 Kj			Energia: 785.67 Kcal / 3,284.10 Kj			Energia: 770.57 Kcal / 3,220.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.02 g	30.65 g	7.50 g	21.15 g	28.14 g	10.53 g	31.78 g	27.65 g	4.62 g	32.08 g	39.25 g	6.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.08 g	9.14 g	2.56 g	72.21 g	2.66 g	3.03 g	104.34 g	10.02 g	5.44 g	71.14 g	2.81 g	2.29 g		
1,3,7,12			1,3,7,9			1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12)			1,3,7,(6)				
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Házi sajtkrém[6,7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóborka			Kenőmájás(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Turista felvágott(1,6,7), Margarin(7), Rozskenyér [1], Retek			Áfonyás croissant[1,7, (6,12,13)]		
		Energia: 268.60 Kcal / 1,122.75 Kj			Energia: 195.02 Kcal / 815.18 Kj			Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 Kj			Energia: 550.89 Kcal / 2,302.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.66 g	14.62 g	6.03 g	8.88 g	6.40 g	2.60 g	8.50 g	12.23 g	3.71 g	7.73 g	32.03 g	8.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.25 g	0.00 g	1.02 g	25.24 g	0.00 g	1.11 g	27.55 g	0.00 g	1.42 g	57.15 g	25.36 g	0.94 g		
1,6,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7,(6),(12),(13)				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető, dietetikus

.....
Szakács

