

Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00487) Gyermek (4-6 év)	Gyümölcsstea, Párizsi(1,6,7,10), Vénusz margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Tej[7], Sárgabarack lekvár(12), Vénusz margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsstea, Májpástétom (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Melegszendvics[1,7], Ketchup(1)	Karamell[7], puffancs, Vaj
		Energia: 212,05 Kcal / 886,37 KJ	Energia: 319,11 Kcal / 1 333,88 KJ	Energia: 235,78 Kcal / 985,56 KJ	Energia: 201,63 Kcal / 842,81 KJ	Energia: 415,01 Kcal / 1 734,74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7,38 g6,15 g2,03 g	12,78 g8,12 g3,69 g	7,03 g8,57 g2,84 g	6,00 g4,14 g1,49 g	12,79 g15,42 g5,66 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00487) Gyermek (4-6 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz	Alma, Banán, sós keksz[1,7, (3,5,6,12)]	Alma, Mandarin, Köles golyó	Alma, Sárgabarack, Sajtós zabpelyhes pogácsa[1,3,7]	Alma, Görögdinnye, Puffasztott lencse[1,3,7,(8,11)]
		Energia: 21,23 Kcal / 88,74 KJ	Energia: 72,41 Kcal / 302,67 KJ	Energia: 209,03 Kcal / 873,75 KJ	Energia: 52,85 Kcal / 220,91 KJ	Energia: 37,81 Kcal / 158,05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2,31 g1,00 g0,20 g	0,88 g0,39 g0,06 g	0,55 g18,95 g2,40 g	1,22 g0,84 g0,24 g	0,62 g0,49 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00487) Gyermek (4-6 év)	Brokkolikrémleves[1,7], Kukoricapehely[1], Csirke paprikás, Tészta köret [1,3], Csalamádé	Vajasgaluska leves[1,3,9], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Sült hús(7)	Árpagyöngy leves[1,9], Almamártás, Húsgombóc[3,9,(1)], Kuskusz	Sertésragukrémleves[1,3,7,9], Parajfőzelék [1,7], Tojáslepeny[1,3]	Fokhagymakrémleves[1,7,9], Kruton [1,9,(7)], Mézes mustáros csirkemell [10,(12)], Párolt rizs, Uborkasaláta
		Energia: 534,69 Kcal / 2 235,00 KJ	Energia: 466,72 Kcal / 1 950,89 KJ	Energia: 386,37 Kcal / 1 615,03 KJ	Energia: 794,66 Kcal / 3 321,68 KJ	Energia: 557,46 Kcal / 2 330,18 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26,11 g19,64 g5,41 g	17,77 g15,12 g4,56 g	16,27 g16,15 g2,80 g	33,59 g44,06 g12,70 g	25,67 g15,76 g3,79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00487) Gyermek (4-6 év)	Vajkrém snidlinges[7], kézmíves kenyér[1], Paradicsom	Füstölt sajt[7,(1)], Vénusz margarin (7), Kifli[1], Zöldpaprika	Kakaós tekercs[1,3,7], Limonádé	Tonhal[4], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Citrom	Kockasajt[7,(1)], Vénusz margarin (7), Zsemle[1], Kaliforniai paprika
		Energia: 183,30 Kcal / 766,19 KJ	Energia: 121,49 Kcal / 507,83 KJ	Energia: 484,38 Kcal / 2 024,71 KJ	Energia: 135,42 Kcal / 566,06 KJ	Energia: 52,67 Kcal / 220,16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,90 g8,60 g4,54 g	2,34 g9,90 g5,10 g	13,88 g14,58 g4,39 g	9,70 g1,21 g0,31 g	1,21 g2,30 g0,59 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

