

Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Párizsi(1,6,7,10), Vénusz margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Tej[7], Méz, Vénusz margarin(7), kézműves kenyér[1]	Tejes zabkása szórattal *[1,7]	Főtt tojás[3], Citromos tea, Vénusz margarin(7), kézműves kenyér[1], Jég saláta	Tej[7], Húspástétom[10,(7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 211,50 Kcal / 884,07 KJ	Energia: 368,79 Kcal / 1 541,54 KJ	Energia: 148,27 Kcal / 619,77 KJ	Energia: 296,00 Kcal / 1 237,28 KJ	Energia: 363,87 Kcal / 1 520,98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7,37 g6,15 g2,03 g	11,80 g8,10 g4,19 g	5,02 g2,76 g1,33 g	12,45 g7,78 g2,39 g	17,40 g15,26 g5,82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma, Karalábé, Korpovit keksz	Alma, Görögdinnye, Puffasztott lencse[1,3,7,(8,11)]	Alma, Őszibarack, sós keksz[1,7,(3,5,6,12)]	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: 37,81 Kcal / 158,05 KJ	Energia: 39,30 Kcal / 164,27 KJ	Energia: 52,85 Kcal / 220,91 KJ	Energia: 37,81 Kcal / 158,05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2,31 g1,00 g0,20 g	0,62 g0,49 g0,00 g	0,63 g0,84 g0,06 g	1,22 g0,84 g0,24 g	0,62 g0,49 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Májgombóc leves*[1,3,9], Mákos metélt *[1,3]	Csontleves*[1,3,9], Kelkáposzta főzelék *[1], Sült hús*(7)	Vajasgaluska leves*[1,3,9], sertés tokány*, Bulgur, Paradicsomsaláta	Köménymag leves[1,9], Kruton[1,9,(7)], Rakott karfiol [7]	Gulyásleves*[1,3,9], Tejberizs málna öntet[7]
		Energia: 505,60 Kcal / 2 113,41 KJ	Energia: 403,52 Kcal / 1 686,71 KJ	Energia: 291,84 Kcal / 1 219,89 KJ	Energia: 584,98 Kcal / 2 445,22 KJ	Energia: 409,67 Kcal / 1 712,42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		22,87 g18,59 g3,87 g	25,00 g14,07 g3,73 g	18,43 g9,25 g2,04 g	22,86 g28,91 g6,16 g	18,39 g8,61 g3,08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Vajkrém snidlinges[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Tonhal[4], Citrom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sajtkrém [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Csabai száraz kolbász, Vénusz margarin(7), Kifli[1], Kaliforniai paprika	Óvári sajt[7,(1)], Vaj, Zsemle[1], Zöldpaprika
		Energia: 143,44 Kcal / 599,58 KJ	Energia: 135,42 Kcal / 566,06 KJ	Energia: 253,46 Kcal / 1 059,46 KJ	Energia: 137,23 Kcal / 573,62 KJ	Energia: 140,65 Kcal / 587,92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5,70 g8,56 g4,03 g	9,70 g1,21 g0,31 g	14,08 g9,88 g5,23 g	4,90 g10,52 g3,45 g	3,85 g11,40 g6,02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

