

Heti étlap 2025.07.07. - 2025.07.11.

		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], Méz, Vénusz margarin(7), kézműves kenyér[1]	Tejes zabkása szórattal [1,7]	Citromos tea, Főtt tojás[3], Vénusz margarin(7), kézműves kenyér[1], Jég saláta	Tej[7], Húspástétom[10,(7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 212,05 Kcal / 886,37 KJ	Energia: 368,79 Kcal / 1 541,54 KJ	Energia: 207,90 Kcal / 869,02 KJ	Energia: 296,00 Kcal / 1 237,28 KJ	Energia: 363,87 Kcal / 1 520,98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7,38 g6,15 g2,03 g	11,80 g8,10 g4,19 g	7,94 g4,26 g2,16 g	12,45 g7,78 g2,39 g	17,40 g15,26 g5,82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00487) Gyermek (4-6 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.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		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	(00487) Gyermek (4-6 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: 537,81 Kcal / 2 248,05 KJ	Energia: 362,82 Kcal / 1 516,59 KJ	Energia: 293,16 Kcal / 1 225,41 KJ	Energia: 584,98 Kcal / 2 445,22 KJ	Energia: 563,62 Kcal / 2 355,93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		24,13 g18,80 g3,90 g	18,67 g15,36 g4,54 g	18,53 g9,34 g2,07 g	22,86 g28,91 g6,16 g	22,78 g9,69 g3,58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00487) Gyermek (4-6 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: 279,28 Kcal / 1 167,39 KJ	Energia: 137,23 Kcal / 573,62 KJ	Energia: 140,65 Kcal / 587,92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5,70 g8,56 g4,03 g	9,70 g1,21 g0,31 g	16,25 g11,80 g6,40 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

