



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Kakaó főzős , Kalács foszlós 500g, Teavaj	Párizsi, Margarin, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika	Tejeskávé , Natúr vajkrém, Rozsos Zsemle, Jégsaláta	Tej 2dl, Pulykamellsonka, Margarin, Kenyér, Lilahagyma	Tej 2dl, Kakaós kifli, Margarin
		Energia: 179,38 Kcal / 749,81 KJ	Energia: 146,10 Kcal / 610,70 KJ	Energia: 239,43 Kcal / 1 000,82 KJ	Energia: 147,77 Kcal / 617,68 KJ	Energia: 238,16 Kcal / 995,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,98 g 18,69 g 9,05 g	2,13 g 6,92 g 1,42 g	12,53 g 10,26 g 4,84 g	10,82 g 9,34 g 2,71 g	11,11 g 13,66 g 4,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,55 g 8,62 g 0,77 g	28,94 g 0,28 g 0,76 g	61,79 g 15,15 g 1,32 g	37,22 g 1,60 g 1,38 g	48,81 g 3,20 g 0,96 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Alma, Lencsefőzelék , Sertés sült , Kenyér	Banán, Csurgatott tojás leves , Muszaka	Körte, Zellerkrémleves , Rántott halrúd , Párolt rizsköret , Csikimártás 4-6 év	Alma, Palóclevés friss 4-6 év, Kakaós csiga	Banán, Sült csirkecomb filé , Burgonya petrezselymes , Vitamin saláta
		Energia: 535,47 Kcal / 2 238,26 KJ	Energia: 423,27 Kcal / 1 769,27 KJ	Energia: 533,80 Kcal / 2 231,28 KJ	Energia: 523,95 Kcal / 2 190,11 KJ	Energia: 380,22 Kcal / 1 589,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,62 g 20,80 g 4,86 g	21,46 g 17,39 g 4,50 g	14,96 g 22,94 g 4,26 g	24,55 g 27,67 g 9,46 g	19,43 g 6,66 g 0,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,28 g 0,14 g 2,26 g	53,31 g 0,00 g 1,73 g	87,85 g 5,00 g 1,52 g	79,55 g 15,98 g 2,27 g	60,28 g 5,00 g 2,74 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>					





### Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös , Kőrözött túró , Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Trapista sajt, Margarin, Rozsos kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt, Margarin, Rozsos kenyér, Paradicsom	Tea gyümölcsös , Tavaszi tojáskrém , Rozsos kenyér, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Húskrém cs. comb , Rozsos kenyér, Uborka										
		Energia: 164,41 Kcal / 687,23 KJ	Energia: 216,06 Kcal / 903,13 KJ	Energia: 208,66 Kcal / 872,20 KJ	Energia: 228,70 Kcal / 955,97 KJ	Energia: 245,84 Kcal / 1 027,61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,87 g	3,74 g	1,67 g	8,38 g	12,29 g	4,88 g	7,84 g	11,10 g	3,52 g	6,56 g	9,49 g	2,40 g	5,55 g	19,66 g	8,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,68 g	5,53 g	0,93 g	29,95 g	5,18 g	1,24 g	30,52 g	5,18 g	1,04 g	31,11 g	5,18 g	0,83 g	30,66 g	5,18 g	0,88 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

