








### Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös , Főtt virsli, ketchup, Kenyér	Tej 2dl, Vajkrém metélőhagymás, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Mozzarella sajt, Margarin, Rozsos stangli, Paradicsom	Tej 2dl, Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér, Uborka	Tejeskávé , Margarin, Zsemle, Kápia paprika										
		Energia: 273,44 Kcal / 1 142,98 Kj	Energia: 353,50 Kcal / 1 477,63 Kj	Energia: 327,28 Kcal / 1 368,03 Kj	Energia: 132,84 Kcal / 555,27 Kj	Energia: 213,79 Kcal / 893,64 Kj										
		Fehérje 8,43 g	Zsír 10,42 g	T.Zsír 3,92 g	Fehérje 9,43 g	Zsír 26,85 g	T.Zsír 12,91 g	Fehérje 12,79 g	Zsír 19,83 g	T.Zsír 4,94 g	Fehérje 11,06 g	Zsír 10,45 g	T.Zsír 3,08 g	Fehérje 11,58 g	Zsír 9,64 g	T.Zsír 3,08 g
		Szénhidrát 33,57 g	Cukor 8,00 g	Só 2,19 g	Szénhidrát 33,85 g	Cukor 0,18 g	Só 0,93 g	Szénhidrát 38,62 g	Cukor 5,21 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 35,95 g	Cukor 0,00 g	Só 1,58 g	Szénhidrát 57,46 g	Cukor 15,16 g	Só 1,14 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Banán, Parajfőzelék , Főtt tojás , Burgonya sós 150 g	Körte, Vadasmártás pulykával, Tészta köret	Alma, Bécsi krémleves, Rántott halrúd , Párolt rizsköret , Francia saláta *mir.*	Banán, Rakott burgonya kolbász-tojás , Céklasaláta	Körte, Rántott pulykamell, Bulgursaláta										
		Energia: 449,95 Kcal / 1 880,79 Kj	Energia: 489,02 Kcal / 2 044,10 Kj	Energia: 604,28 Kcal / 2 525,89 Kj	Energia: 499,74 Kcal / 2 088,91 Kj	Energia: 622,91 Kcal / 2 603,76 Kj										
		Fehérje 17,25 g	Zsír 16,33 g	T.Zsír 3,15 g	Fehérje 25,70 g	Zsír 21,85 g	T.Zsír 5,18 g	Fehérje 17,61 g	Zsír 26,95 g	T.Zsír 6,13 g	Fehérje 16,98 g	Zsír 20,29 g	T.Zsír 7,30 g	Fehérje 42,49 g	Zsír 59,86 g	T.Zsír 10,15 g
		Szénhidrát 69,07 g	Cukor 0,00 g	Só 1,88 g	Szénhidrát 54,15 g	Cukor 5,00 g	Só 2,08 g	Szénhidrát 87,00 g	Cukor 5,00 g	Só 3,45 g	Szénhidrát 73,12 g	Cukor 6,95 g	Só 2,38 g	Szénhidrát 59,92 g	Cukor 0,00 g	Só 1,17 g





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös , Húskrém pulyka , Rozsos kenyér, Lilahagyma, Túró Rudi			Tea gyümölcsös , Túrókrém kapros, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika			Tea gyümölcsös , Zakuszká fejttetbabos, Kenyér			Tea gyümölcsös , Kockasajt 8 db-os, Rozsos kenyér, Lilahagyma			Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér, Paradicsom, Lenmagkrém sajtós		
		Energia: 269,52 Kcal / 1 126,59 KJ			Energia: 177,62 Kcal / 742,45 KJ			Energia: 236,95 Kcal / 990,45 KJ			Energia: 184,69 Kcal / 772,00 KJ			Energia: 148,26 Kcal / 619,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,31 g	10,68 g	2,15 g	5,40 g	1,90 g	1,00 g	3,64 g	7,46 g	0,90 g	4,94 g	4,05 g	2,39 g	4,25 g	3,33 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,54 g	5,18 g	0,86 g	32,82 g	5,63 g	0,76 g	36,73 g	6,60 g	1,71 g	31,98 g	5,18 g	1,03 g	31,76 g	5,18 g	0,93 g		
																

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

