



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Kenyér , Májkrém, Zöldség, Málna Tea	Citromos Tea , Zsemle, Zöldfűszeres Vajkrém	Félbarna kenyér, Epres Tea , Tojáskrém	Erdei gyümölcs tea, Kifli, Gyümölcs joghurt	Tej, Kifli
		Energia: 192,27 Kcal / 803,69 KJ	Energia: 264,53 Kcal / 1 105,74 KJ	Energia: 233,41 Kcal / 975,65 KJ	Energia: 467,66 Kcal / 1 954,82 KJ	Energia: 301,07 Kcal / 1 258,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4,50 g 0,85 g 0,22 g	6,36 g 1,55 g 0,00 g	10,15 g 7,42 g 1,86 g	13,17 g 9,59 g 5,01 g	14,34 g 8,71 g 4,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	41,30 g 19,98 g 0,39 g	55,84 g 20,50 g 0,96 g	31,11 g 19,98 g 0,61 g	81,14 g 40,76 g 0,78 g	40,98 g 0,00 g 0,34 g
	Uzsonna	Gyümölcs leves, Rizses hús, Alma befőtt	Hamis Gulyás leves, Burgonya főzelék, Vagdalt	Csontleves csigatésztaival, Csikóstokány,tészta	Zöldborsóleves Burgonyás tészta	Tejszelet Paprikásburg.virsl savanyúság
		Energia: 2 056,79 Kcal / 8 597,38 KJ	Energia: 1 097,40 Kcal / 4 587,13 KJ	Energia: 13 667,18 Kcal / 57 128,81 KJ	Energia: 942,46 Kcal / 3 939,48 KJ	Energia: 1 461,78 Kcal / 6 110,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		70,67 g 29,33 g 6,18 g	37,94 g 53,79 g 13,96 g	169,15 g 1 078,04 g 387,03 g	37,11 g 47,25 g 13,08 g	50,41 g 28,60 g 4,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		372,34 g 14,60 g 5,88 g	112,83 g 0,00 g 3,48 g	850,60 g 0,00 g 280,72 g	91,30 g 0,00 g 7,11 g	247,97 g 0,00 g 5,58 g
		Kenyér , Pizza Párizsi, Margarin	Sárgabarackos túrós, Gyümölcs	Kenyér,Margarin Zalai felvágott	Vajas Croissant Dobozos üdítő	Croassaint
		Energia: 627,11 Kcal / 2 621,32 KJ	Energia: 170,22 Kcal / 711,52 KJ	Energia: 320,49 Kcal / 1 339,65 KJ	Energia: 95,74 Kcal / 400,19 KJ	Energia: 100,68 Kcal / 420,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16,93 g 19,07 g 3,49 g	5,66 g 5,80 g 3,13 g	5,80 g 9,10 g 0,00 g	3,98 g 6,51 g 2,13 g	2,26 g 4,54 g 1,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		95,81 g 0,50 g 5,15 g	23,35 g 12,99 g 0,49 g	51,68 g 19,98 g 0,00 g	5,19 g 0,00 g 0,75 g	12,57 g 0,00 g 0,08 g





Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna					

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

