

NV Közétkeztető Kft.

Adószám: 23598500-2-14

Kaposfő Iskolakonyha

Menü: **A menü**

24. hét (2025-06-09 - 2025-06-15)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Étkezés	Hétfő 2025.06.09.	Kedd 2025.06.10.	Szerda 2025.06.11.	Csütörtök 2025.06.12.	Péntek 2025.06.13.		
Tízórai		- Tejeskávé {7!} - Sajtos kifli	- Tea (gyümölcs) - Főtt tojáskarika {3!} - Margarin csészés(20%-os) - Teljeskiörlesű zsemle {1!} - Kigyóborka	- Tea (gyümölcs) - Kefíres túró {7!} - Vizes zsemle {1!} - Retek	- Tea (gyümölcs) - Gépsonka felvágott - Margarin csészés(20%-os) - Teljeskiörlesű zsemle {1!} - Paradicsom		
Ebéd		- Zöldségleves {1!, 3!, 12!} - Sült virsli - Lencsefőzelék {1!, 7!, 10!} - Félbarna kenyér {1!}	- Tejfölös vajhableves {1!, 3!, 7!, 12!} - Panírozott halrudacska {4!} - Petrezselymes burgonya - Csemege uborka	- Zellerkrémleves {1!, 7!, 12!} - Töltött csirkecomb {1!, 3!} - Kukoricás rizs {12!}	- Legényfogyó leves {1!, 3!, 7!, 12!} - Burgonyás kocka {1!, 3!} - Céklasaláta		
Uzsonna		- Májkrem - Teljeskiörlesű kenyér {1!} - Zöldhagyma	- Natúr joghurt {7!} - Kifli {1!}	- Olasz felvágott - Margarin csészés(20%-os) - Teljeskiörlesű kenyér {1!} - Paprika	- Kockasajt {7!} - Kifli {1!}		
Életlani értékek összesítve		energia (Joule): 4510.6710 kJ energia (kalória): 1077.3560 kcal zsír: 32.5050 g zsírsav: 10.7390 g szénhidrát: 144.8190 g cukor: 14.0460 g só: 6.3190 g kalcium: 319.2540 mg koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 49.5980 g tejkalcium: 273.0000 mg	energia (Joule): 5285.3900 kJ energia (kalória): 1262.3940 kcal zsír: 37.5480 g zsírsav: 13.0540 g szénhidrát: 176.2570 g cukor: 12.8230 g só: 5.2350 g kalcium: 312.8500 mg telített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 52.7290 g tejkalcium: 226.5000 mg	energia (Joule): 5613.1330 kJ energia (kalória): 1340.6780 kcal zsír: 48.7250 g zsírsav: 21.4040 g szénhidrát: 158.3300 g cukor: 8.2820 g só: 5.3940 g kalcium: 78.2000 mg telített zsírsav: 0.9000 g koleszterin: 127.5000 mg fehérje (össz): 63.4500 g tejkalcium: 23.1750 mg	energia (Joule): 5109.6370 kJ energia (kalória): 1220.4170 kcal zsír: 30.2430 g zsírsav: 19.9980 g szénhidrát: 178.9330 g cukor: 14.7210 g só: 5.4800 g kalcium: 213.2450 mg telített zsírsav: 0.9000 g koleszterin: 124.2000 mg fehérje (össz): 55.6870 g tejkalcium: 158.2500 mg		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráktelék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Somogyvári Nikolett élelmv.

Gallai Brigitta dietetikus

Horváth Natália szakács

