



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

|                      |   | hétfő   |                                   |          | kedd  |          |          | szerda   |                |          | csütörtök   |         |          |
|----------------------|---|---|-----------------------------------|----------|---|----------|----------|--|----------------|----------|---|---------|----------|
| <b>Tízórai</b>       | <b>(00483) Gyermekek<br/>(11-14 év)</b> | Citromos tea , Mini pizza                                   |                                   |          | Áfonyás tea, Tojáskrém,<br>Félbarna kenyér                              |          |          | Tej , Barackíz, Liga<br>margarin, Félbarna<br>kenyér               |                |          | Erdei gyümölcsstea,<br>Marhapárizsi, Liga<br>margarin, Paradicsom,<br>Félbarna kenyér |         |          |
|                      |   | Energia: 562,81 Kcal / 2 352,55 KJ                          |                                   |          | Energia: 233,60 Kcal / 976,45 KJ  |          |          | Energia: 417,65 Kcal / 1 745,78 KJ                                 |                |          | Energia: 288,70 Kcal / 1 206,77 KJ  |         |          |
|                      |   | Fehérje   | Zsír                              | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                      |   | 8,03 g  | 29,01 g                           | 9,00 g   | 8,34 g  | 6,52 g   | 1,40 g   | 13,26 g  | 8,20 g         | 3,38 g   | 9,31 g  | 11,80 g | 4,09 g   |
|                      |   | Szénhidrát  | Cukor                             | Só       | Szénhidrát  | Cukor    | Só       | Szénhidrát   | Cukor          | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 66,62 g              | 14,99 g                                 | 1,20 g  | 35,16 g                           | 9,99 g   | 1,34 g  | 72,54 g  | 31,15 g  | 1,39 g   | 36,20 g        | 9,99 g   | 3,17 g  |         |          |
| 1,7,(3),(8),(11)     |   |   | 1,3,10,(7),(12)                   |          |   | 1,7,(12) |          |  | 1,(6),(7),(10) |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>          | <b>(00483) Gyermekek<br/>(11-14 év)</b> | Daragaluska leves ,<br>Fejtett babfőzelék , Dínó<br>falatok |                                   |          | Meggyleves , Fasírtgolyó,<br>Burgonyapüré , Vegyes<br>vágott savanyúság |          |          | Zöldbableves,<br>Csirkepaprikás , Galuska<br>köret , Gyümölcs      |                |          | Paradicsomleves , Natúr<br>sertésszelet, Sajtmártás,<br>Párolt bulgur                 |         |          |
|                      |   | Energia: 567,90 Kcal / 2 373,82 KJ                          |                                   |          | Energia: 707,07 Kcal / 2 955,55 KJ                                      |          |          | Energia: 517,82 Kcal / 2 164,49 KJ                                 |                |          | Energia: 992,64 Kcal / 4 149,24 KJ  |         |          |
|                      |   | Fehérje   | Zsír                              | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                      |   | 19,42 g   | 26,57 g                           | 5,03 g   | 22,04 g   | 27,40 g  | 6,67 g   | 29,05 g  | 31,33 g        | 7,03 g   | 46,69 g   | 47,33 g | 14,22 g  |
|                      |   | Szénhidrát  | Cukor                             | Só       | Szénhidrát  | Cukor    | Só       | Szénhidrát   | Cukor          | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 62,36 g              | 0,12 g                                  | 1,97 g  | 89,95 g                           | 17,88 g  | 4,75 g  | 28,93 g  | 0,04 g   | 3,38 g   | 97,79 g        | 10,52 g  | 5,78 g  |         |          |
| 1,3,6,7,9,10,11,(12) |   |   | 1,3,6,7,15,(9),(10),(11),<br>(12) |          |   | 1,3,7    |          |  | 1,7,9          |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b>       | <b>(00483) Gyermekek<br/>(11-14 év)</b> | Túrókrém meggyes,<br>Teljes kiőrlésű kenyér                 |                                   |          | Gépsonka, Liga<br>margarin, Zöldpaprika,<br>Teljes kiőrlésű stangli     |          |          | Medvehagymás sz.<br>ricotta, Sárgarépa,<br>Zsemle, teljes kiőrlésű |                |          | Gyümölcsjoghurt 100g,<br>Kifli teljes kiőrlésű  |         |          |
|                      |   | Energia: 187,14 Kcal / 782,25 KJ                            |                                   |          | Energia: 344,93 Kcal / 1 441,81 KJ                                      |          |          | Energia: 146,13 Kcal / 610,82 KJ                                   |                |          | Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ  |         |          |
|                      |   | Fehérje   | Zsír                              | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                      |   | 9,22 g  | 2,77 g                            | 1,17 g   | 19,30 g   | 8,93 g   | 2,37 g   | 5,40 g   | 4,60 g         | 0,49 g   | 7,07 g  | 3,52 g  | 1,62 g   |
|                      |   | Szénhidrát  | Cukor                             | Só       | Szénhidrát  | Cukor    | Só       | Szénhidrát   | Cukor          | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 30,84 g              | 5,99 g                                  | 0,46 g  | 44,76 g                           | 0,10 g   | 1,70 g  | 20,58 g  | 0,00 g   | 0,57 g   | 30,65 g        | 6,50 g   | 0,69 g  |         |          |
| 1,7                  |   |   | 1,(6),(7)                         |          |   | 1,3,7,11 |          |  | 1,7            |          |   |         |          |





**Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

