



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávét, Fonott kalács			Gyümölcsstea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér			Vaníliás tej, Tk. kakaós csiga			Áfonyás tea, Körözött, Félbarna kenyér			Szilvás tea, Mozzarella sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Császárszemle		
		Energia: 362,57 Kcal / 1 515,54 KJ			Energia: 206,03 Kcal / 861,21 KJ			Energia: 296,86 Kcal / 1 240,87 KJ			Energia: 235,91 Kcal / 986,10 KJ			Energia: 236,14 Kcal / 987,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,48 g	9,01 g	4,21 g	5,21 g	5,11 g	1,34 g	12,50 g	19,95 g	7,64 g	9,81 g	5,62 g	2,60 g	5,26 g	10,25 g	2,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,47 g	12,49 g	0,86 g	34,80 g	9,99 g	1,98 g	40,24 g	8,49 g	0,73 g	36,23 g	10,00 g	1,75 g	30,68 g	10,00 g	0,67 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,3,7,(8),(11)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs			Csontleves, Cérametélt, Tökfőzelék, Sült virsli, Gyümölcs			Meggyleves, Sajtos hús, Petrezselymes burgonya			Magyaros burgonyaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér			Legényfogó leves, Mák szórat, Tészta köret		
		Energia: 703,39 Kcal / 2 940,17 KJ			Energia: 573,38 Kcal / 2 396,73 KJ			Energia: 768,92 Kcal / 3 214,09 KJ			Energia: 694,74 Kcal / 2 904,01 KJ			Energia: 565,44 Kcal / 2 363,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,47 g	31,24 g	5,36 g	17,51 g	34,68 g	9,39 g	30,91 g	36,18 g	11,59 g	23,27 g	40,66 g	13,06 g	24,29 g	19,75 g	4,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,18 g	0,81 g	4,03 g	46,62 g	0,05 g	4,97 g	77,11 g	16,78 g	3,69 g	57,99 g	0,04 g	2,92 g	72,00 g	15,03 g	1,50 g		
1,3,7,10,(12)			1,7,9,(6),(10)			1,7			1,7,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Sajtkrém, natur, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű			Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Párizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Tk. sajtos pogácsa		
		Energia: 158,43 Kcal / 662,24 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ			Energia: 200,24 Kcal / 837,00 KJ			Energia: 365,93 Kcal / 1 529,59 KJ			Energia: 309,33 Kcal / 1 293,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,89 g	4,46 g	2,47 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g	7,09 g	7,09 g	1,25 g	14,99 g	13,31 g	4,16 g	1,00 g	21,00 g	6,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,58 g	0,00 g	1,08 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g	27,21 g	0,00 g	1,53 g	44,57 g	0,10 g	2,18 g	3,40 g	0,50 g	0,08 g		
1,3,7			1,7			1,3,4,10,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,(8),(11)				





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

