



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Málna ízű tej, Pereg			Citromos tea, Sonkaszelet , Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Karamell, Rózsakalács			Menta tea, Tojáskrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Erdei gyümölcsstea, Házi húskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 282,05 Kcal / 1 178,97 KJ			Energia: 215,57 Kcal / 901,08 KJ			Energia: 341,38 Kcal / 1 426,97 KJ			Energia: 225,34 Kcal / 941,92 KJ			Energia: 271,46 Kcal / 1 134,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,50 g	7,60 g	3,84 g	8,39 g	7,26 g	2,27 g	11,50 g	12,25 g	4,54 g	8,40 g	6,64 g	1,30 g	18,06 g	5,88 g	1,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,44 g	0,17 g	0,68 g	29,29 g	10,00 g	1,68 g	45,74 g	14,49 g	0,68 g	33,01 g	10,00 g	0,89 g	36,18 g	10,00 g	1,50 g		
1,3,7,15			1,3,7			1,7,12,(3),(8),(11)			1,3,10,(12)			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	BrokkolikréMLEVES , PusztaPörkölt, Napraforgómag, CékLasaláta			Lebbencsleves , Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Gyümölcs			Almaleves , Rántott halrudacska, Rizi-bizi 7-10, Tartármártás			Májgombóc leves , Vegán Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Jókai bableves , Tejberizs 7-10, Meggy ragu		
		Energia: 647,61 Kcal / 2 707,01 KJ			Energia: 670,13 Kcal / 2 801,14 KJ			Energia: 657,59 Kcal / 2 748,73 KJ			Energia: 642,09 Kcal / 2 683,94 KJ			Energia: 698,43 Kcal / 2 919,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,14 g	38,67 g	9,55 g	30,04 g	32,25 g	6,52 g	35,97 g	24,11 g	6,14 g	28,84 g	25,12 g	11,73 g	24,48 g	15,70 g	5,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,08 g	5,48 g	3,56 g	63,22 g	14,30 g	3,71 g	73,61 g	14,59 g	2,30 g	73,88 g	1,55 g	4,60 g	113,07 g	37,44 g	2,40 g		
1,7,15			1			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,7,9,(3),(6)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Kenőmájás, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 103,28 Kcal / 431,71 KJ			Energia: 374,25 Kcal / 1 564,37 KJ			Energia: 218,84 Kcal / 914,75 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,80 g	1,88 g	0,10 g	18,31 g	12,11 g	6,23 g	8,71 g	10,43 g	3,43 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,62 g	0,00 g	0,59 g	47,57 g	19,98 g	0,96 g	22,66 g	0,00 g	1,35 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7,(6),(10),(12)			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





**Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

