



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Dejós rúd			Meggyes tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Kakaó , Ízes levél			Menta tea, Céklás vajkrém, Hamburger puffancs			Barackos tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 507,33 Kcal / 2 120,64 KJ			Energia: 240,20 Kcal / 1 004,04 KJ			Energia: 378,79 Kcal / 1 583,34 KJ			Energia: 342,13 Kcal / 1 430,10 KJ			Energia: 323,92 Kcal / 1 353,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,50 g	18,75 g	8,24 g	8,35 g	9,90 g	3,50 g	11,51 g	15,59 g	5,47 g	6,62 g	21,02 g	9,43 g	14,75 g	15,19 g	8,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,25 g	16,50 g	0,43 g	29,25 g	10,00 g	1,31 g	47,66 g	20,89 g	0,75 g	30,71 g	12,00 g	0,39 g	31,97 g	10,00 g	1,40 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Paradicsomleves , Budapest ragu, Párolt bulgur			Árpagyöngyleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás , Gyümölcs			Magyaros karfiolleves, Hentes tokány, Párolt rizs			Rántott leves , Zöldborsófőzelék , Sült csirkecomb, Levesgyöngy			Frankfurti jellegű leves , Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12 %		
		Energia: 832,43 Kcal / 3 479,56 KJ			Energia: 594,82 Kcal / 2 486,35 KJ			Energia: 726,62 Kcal / 3 037,27 KJ			Energia: 857,17 Kcal / 3 582,97 KJ			Energia: 721,23 Kcal / 3 014,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,50 g	41,53 g	9,77 g	23,72 g	21,78 g	4,23 g	21,93 g	40,56 g	8,80 g	60,07 g	40,94 g	6,36 g	31,00 g	41,62 g	18,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,24 g	10,57 g	3,30 g	74,23 g	0,04 g	17,32 g	67,65 g	0,14 g	6,14 g	60,85 g	9,03 g	4,05 g	54,63 g	0,00 g	4,52 g		
1,9			1,3,7			9,10,15,(1)			1,3,7			1,7,9,(6),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vajkrém metélőhagymás, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kefír poharas , Kifli teljes kiőrlésű			Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Császárzsemle			Csemege szalámi, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Alma, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 261,96 Kcal / 1 094,99 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ			Energia: 185,08 Kcal / 773,63 KJ			Energia: 352,83 Kcal / 1 474,83 KJ			Energia: 93,97 Kcal / 392,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,47 g	16,58 g	7,76 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	9,99 g	16,66 g	4,66 g	12,79 g	24,43 g	8,84 g	1,59 g	2,83 g	0,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,41 g	0,00 g	0,46 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	18,19 g	0,00 g	1,43 g	26,01 g	0,10 g	2,33 g	14,99 g	3,27 g	0,15 g		
1,7			1,7			1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,3,7			1,(5),(6),(8),(11)				





**Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

