



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Tk. ízes levél			Gyümölcsstea, Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea , Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Almás tea, Reszelt sajt, Liga margarin, Bagett		
		Energia: 513,70 Kcal / 2 147,27 KJ			Energia: 408,05 Kcal / 1 705,65 KJ			Energia: 266,31 Kcal / 1 113,18 KJ			Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ			Energia: 370,09 Kcal / 1 546,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,24 g	25,62 g	9,55 g	18,10 g	12,22 g	6,12 g	12,77 g	4,37 g	2,10 g	8,93 g	9,60 g	2,51 g	15,58 g	17,04 g	8,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,66 g	30,99 g	0,94 g	55,75 g	29,97 g	0,50 g	43,66 g	10,99 g	0,77 g	28,42 g	10,00 g	0,79 g	39,73 g	12,30 g	1,78 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kertészleves, Sertés pörkölt, Tészta köret, Csemege uborka			Zöldborsóleves , Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya			Szilvaleves , Rántott halrudacska, Rizi-bizi (11-14, Tartármártás			Daragaluska leves , Sárgaborsó főzelék , Vagdaltgolyó, Gyümölcs			Tárkonyos pulykaragu leves, Piskótarolád		
		Energia: 695,96 Kcal / 2 909,11 KJ			Energia: 875,55 Kcal / 3 659,80 KJ			Energia: 756,92 Kcal / 3 163,93 KJ			Energia: 733,61 Kcal / 3 066,49 KJ			Energia: 536,34 Kcal / 2 241,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,01 g	39,64 g	9,70 g	29,40 g	34,78 g	8,15 g	36,76 g	26,16 g	6,87 g	32,53 g	30,11 g	4,60 g	22,43 g	17,86 g	7,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,94 g	0,03 g	4,83 g	109,28 g	20,71 g	5,00 g	92,37 g	26,97 g	2,30 g	81,08 g	1,12 g	4,60 g	70,78 g	34,68 g	1,15 g		
1,9,10,15			1,3,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,6,9,(7),(10),(11)			1,3,7				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kenőmájas, Savanyú káposzta, Félbarna kenyér			Csirkemellsonka , Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Turista felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér			Ökörszem			Keksz, teljes kiőrlésű, Alma		
		Energia: 129,91 Kcal / 543,02 KJ			Energia: 172,97 Kcal / 723,01 KJ			Energia: 251,27 Kcal / 1 050,31 KJ			Energia: 160,29 Kcal / 670,01 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
		5,08 g	1,56 g	0,17 g	12,08 g	4,86 g	1,49 g	11,36 g	12,08 g	4,18 g	4,00 g	4,20 g	1,20 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
23,68 g	0,00 g	1,01 g	20,42 g	0,00 g	1,54 g	24,51 g	0,00 g	2,19 g	26,10 g	7,00 g	0,29 g	14,99 g	3,27 g	0,15 g		
1,(6),(7),(10),(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

