



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Sajtos stangli			Szilvás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tej , Barackíz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea , Főtt virsli, Ketchup, Zsemle, teljes kiőrlésű			Barackos tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 455,99 Kcal / 1 906,04 KJ			Energia: 162,54 Kcal / 679,42 KJ			Energia: 335,80 Kcal / 1 403,64 KJ			Energia: 325,57 Kcal / 1 360,88 KJ			Energia: 207,72 Kcal / 868,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,24 g	8,32 g	3,15 g	7,09 g	8,66 g	2,86 g	12,88 g	6,70 g	2,79 g	12,51 g	14,89 g	5,43 g	9,69 g	3,88 g	1,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,66 g	11,89 g	1,24 g	28,48 g	10,00 g	1,27 g	55,80 g	18,69 g	0,87 g	34,91 g	14,20 g	2,88 g	33,41 g	10,00 g	1,18 g		
1,3,7			1,3,7,(6),(10)			1,7,(12)			1,3,7,(6),(10)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zöldbableves, Bácskai rizseshús, Céklasaláta			Magyaros gombaleves, Burgonyafőzelék, Dínó falatok			Csupogott tojás leves , Sajtmártás, Natúr sertésszelet, Párolt bulgur			BrokkolikréMLEVES, Kakukkfűves mustáros csirkecomb, Párolt zöldség , Levesgyöngy, Gyümölcs			Jókai bableves , Túrós metélt isk, Tejföl 12 %		
		Energia: 785,81 Kcal / 3 284,69 KJ			Energia: 547,42 Kcal / 2 288,22 KJ			Energia: 906,87 Kcal / 3 790,72 KJ			Energia: 616,35 Kcal / 2 576,34 KJ			Energia: 843,42 Kcal / 3 525,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,82 g	41,10 g	10,66 g	11,77 g	31,22 g	5,49 g	45,76 g	48,47 g	14,49 g	34,92 g	31,37 g	5,97 g	35,31 g	46,21 g	18,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,50 g	4,80 g	2,54 g	53,93 g	0,13 g	1,88 g	74,86 g	0,04 g	5,80 g	47,33 g	0,08 g	2,86 g	70,57 g	0,04 g	4,29 g		
1,7,15			1,3,6,7,9,11,(10)			1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Házi húskréM, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér			Eidámi sajt, Liga margarin, Kígyóuborka, Hamburger puffancs			Kefir poharas , Kifli, vizes			Kakaós csiga		
		Energia: 257,03 Kcal / 1 074,39 KJ			Energia: 197,01 Kcal / 823,50 KJ			Energia: 332,01 Kcal / 1 387,80 KJ			Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ			Energia: 208,82 Kcal / 872,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,17 g	6,63 g	1,63 g	9,46 g	2,67 g	1,28 g	14,02 g	21,41 g	10,40 g	8,56 g	7,64 g	3,91 g	3,29 g	9,49 g	5,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,85 g	0,00 g	1,53 g	33,28 g	5,99 g	0,92 g	20,28 g	2,00 g	1,06 g	20,64 g	0,00 g	0,89 g	26,66 g	0,00 g	0,32 g		
1,3,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,7			1,7,(6),(12)				





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

