



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fahéjas kakaó, Fonott kalács			Csipkebogyó tea, Vajkrém magyaros, Kígyóborka, Félbarna kenyér			Tej , Kakaós csiga			Meggyes tea, Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Rozsos kenyér			Szilvás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 377,73 Kcal / 1 578,91 KJ			Energia: 255,39 Kcal / 1 067,53 KJ			Energia: 330,15 Kcal / 1 380,03 KJ			Energia: 281,97 Kcal / 1 178,63 KJ			Energia: 190,81 Kcal / 797,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,97 g	9,67 g	4,59 g	4,73 g	12,41 g	5,91 g	11,79 g	13,24 g	7,13 g	11,77 g	11,23 g	6,13 g	8,40 g	8,40 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,26 g	14,49 g	0,86 g	30,81 g	10,00 g	0,76 g	39,91 g	0,00 g	0,65 g	33,19 g	10,00 g	1,36 g	34,64 g	10,00 g	1,67 g		
1,3,7			1,7			1,7,(6),(12)			1,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Magyaros karfiolleves, Tejszínes csirkemell, Reszelt sajt			Paradicsomleves , Jóasszony ragu, Főtt burgonya			Májgombóc leves , Szárazbab főzelék , Grillfűszeres csirkemell			Zelleres burgonyakrémleves, Rakott karfiol, Levesgyöngy, Banán			Halgaluskaleves, Mákos nudli		
		Energia: 680,25 Kcal / 2 843,45 KJ			Energia: 686,27 Kcal / 2 868,61 KJ			Energia: 657,69 Kcal / 2 749,14 KJ			Energia: 813,80 Kcal / 3 401,68 KJ			Energia: 878,68 Kcal / 3 672,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,39 g	34,67 g	15,33 g	25,86 g	32,09 g	8,34 g	44,61 g	22,74 g	7,43 g	26,65 g	43,92 g	13,02 g	28,14 g	34,02 g	5,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,90 g	0,04 g	12,47 g	71,81 g	10,48 g	4,61 g	67,52 g	1,38 g	5,09 g	76,50 g	0,08 g	4,92 g	112,81 g	10,04 g	1,93 g		
1,7,9,(12)			1,9			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,7,9			1,3,4				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Sajtos párizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kakaó poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű			Tojáskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Mustáros sonkakrém, Magvas rúd			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 187,14 Kcal / 782,25 KJ			Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ			Energia: 195,81 Kcal / 818,49 KJ			Energia: 225,61 Kcal / 943,05 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,42 g	8,90 g	2,91 g	11,27 g	1,62 g	0,60 g	8,67 g	6,60 g	1,39 g	11,18 g	6,66 g	1,51 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,50 g	0,00 g	1,17 g	42,22 g	12,20 g	0,67 g	25,43 g	0,00 g	1,34 g	29,39 g	0,05 g	1,00 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

