



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé[1,7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Limonádé, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Rózsakalács [1,12,(3,7,8,11)]			Barackos tea, Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea , Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 369,82 Kcal / 1 545,85 KJ			Energia: 260,21 Kcal / 1 087,68 KJ			Energia: 301,23 Kcal / 1 259,14 KJ			Energia: 281,97 Kcal / 1 178,63 KJ			Energia: 215,67 Kcal / 901,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,87 g	13,24 g	7,13 g	8,10 g	8,86 g	3,11 g	11,50 g	12,25 g	4,54 g	10,05 g	10,86 g	3,15 g	11,01 g	5,08 g	1,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,70 g	8,99 g	0,66 g	36,83 g	11,99 g	1,54 g	35,75 g	4,50 g	0,68 g	35,90 g	10,00 g	1,18 g	31,37 g	10,00 g	0,87 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karfiol leves[1,7], Zöldborsós sertésragu[1], Gersli[1]			Zelleres burgonyakrémleves [1,7,9], Rakott karfiol[7,(1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán			Meggyleves [1,7], Paprikás burgonya virslivel(1,6,7,10), Vitaminsaláta[12,15]			Daragaluska[1,3,(7)], Paradicsomos káposzta [1], Párolt csirkemell			Csicseriborsó gulyás[6,9], Piskótakocka 11-14 [1,3,7], Csokoládé puding [7,(1,6,8,12)]		
		Energia: 777,52 Kcal / 3 250,03 KJ			Energia: 834,90 Kcal / 3 489,88 KJ			Energia: 617,00 Kcal / 2 579,06 KJ			Energia: 524,49 Kcal / 2 192,37 KJ			Energia: 449,71 Kcal / 1 879,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,83 g	35,63 g	8,78 g	26,91 g	43,94 g	13,02 g	15,49 g	30,16 g	9,17 g	26,15 g	21,66 g	4,06 g	15,90 g	16,57 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,60 g	0,16 g	2,78 g	81,34 g	0,08 g	4,93 g	68,53 g	16,78 g	3,37 g	55,35 g	14,32 g	3,73 g	58,46 g	33,25 g	1,18 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,12,15,(6),(10)			1,3,(7)			1,3,6,7,9,(8),(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Körözött [7,(1)], Paradicsom, Magvas rúd [1,3,7,11]			Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Tojáskrém[3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Zsemle[1]		
		Energia: 180,58 Kcal / 754,82 KJ			Energia: 226,67 Kcal / 947,48 KJ			Energia: 186,44 Kcal / 779,32 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ			Energia: 159,10 Kcal / 665,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,25 g	7,04 g	1,14 g	10,35 g	7,08 g	2,52 g	7,39 g	8,90 g	2,90 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g	7,00 g	6,36 g	1,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,27 g	0,00 g	1,06 g	29,60 g	2,02 g	1,50 g	19,22 g	0,00 g	1,17 g	56,00 g	10,56 g	1,20 g	18,52 g	0,00 g	0,90 g		
1,3,4,10,(6)			1,3,7,11			1,3,7,(6)			1,7,(3),(8),(11)			1,3,10,(12)				





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

