



Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó [7,(1)], Tk. sajtos pogácsa[1,3,7,(8,11)]			Limonádé, Mustáros sonkakrém[1,7,10,(6,12)], Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Csipkebogyó tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Limonádé, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 483,32 Kcal / 2 020,28 KJ			Energia: 252,28 Kcal / 1 054,53 KJ			Energia: 345,67 Kcal / 1 444,90 KJ			Energia: 183,36 Kcal / 766,44 KJ			Energia: 249,14 Kcal / 1 041,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,24 g	25,62 g	9,05 g	10,97 g	5,27 g	1,60 g	13,12 g	6,60 g	2,90 g	4,53 g	3,64 g	1,33 g	9,96 g	7,79 g	1,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,06 g	10,49 g	0,42 g	39,73 g	11,99 g	1,25 g	58,24 g	21,39 g	1,33 g	33,08 g	10,00 g	0,59 g	34,51 g	11,99 g	0,69 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7,10,(6),(12)			1,7,(12)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10,(12)], Párolt rizs			Burgonya gombóclevés [1,9], Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs			Sajtkrémleves[1,7,9], Csirkepaprikás [1,7], Galuska köret [1,3], Pírtott zsemlekocka[1]			Magyaros zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdaltgolyó[1,3,6,(7,9,10,11)]			Halgulyás[1,3,4,9], Tejberizs 11-14[7], Kakaó szórat(1)		
		Energia: 677,26 Kcal / 2 830,95 KJ			Energia: 488,41 Kcal / 2 041,55 KJ			Energia: 797,22 Kcal / 3 332,38 KJ			Energia: 648,34 Kcal / 2 710,06 KJ			Energia: 552,24 Kcal / 2 308,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,59 g	27,50 g	4,73 g	17,38 g	27,66 g	7,33 g	32,82 g	31,39 g	9,49 g	30,58 g	27,37 g	4,25 g	20,54 g	8,53 g	3,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,96 g	8,85 g	6,83 g	41,38 g	5,28 g	2,53 g	24,29 g	0,00 g	4,50 g	68,46 g	1,14 g	4,82 g	97,40 g	22,02 g	1,33 g		
1,7,9,10,(12)			1,9			1,3,7,9			1,3,6,9,(7),(10),(11)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika, Császárzsemle[1,3,7,(8,11)]			Kefir poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]			Dejós csiga 50g			Kockasajt [7,(1)], Kifli, vizes[1]		
		Energia: 256,74 Kcal / 1 073,17 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ			Energia: 262,18 Kcal / 1 095,91 KJ			Energia: 385,48 Kcal / 1 611,31 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,91 g	17,44 g	6,50 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	9,32 g	16,94 g	5,62 g	9,35 g	14,68 g	0,00 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,72 g	0,00 g	0,35 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	18,06 g	0,00 g	1,79 g	51,13 g	0,00 g	0,00 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,3,7,(6)						1,7				





Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

