



Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek																								
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé[1,7], Briós [1,3,7,(8,11)]			Limonádé, Löncsfelvágott (1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Bagett[1,7]			Citromos tea , Kenőmájás(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(7)]			Erdei gyümölcsleves[1,7], Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]																								
		Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ			Energia: 226,84 Kcal / 948,19 KJ			Energia: 167,03 Kcal / 698,19 KJ			Energia: 406,28 Kcal / 1 698,25 KJ																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																						
		17,58 g	14,45 g	6,64 g	5,07 g	4,70 g	1,17 g	4,89 g	1,28 g	0,14 g	10,82 g	13,03 g	5,03 g																						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																						
		79,04 g	25,01 g	0,94 g	42,09 g	24,35 g	1,44 g	33,64 g	10,00 g	0,98 g	60,35 g	17,98 g	1,13 g																						
1,3,7,(8),(11)			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)																										
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zöldborsóleves [1,9], Paradicsomos penne[1], Reszelt sajt[7,(1)]			Brokkolikrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság[15, (12)]			Almaleves [1,7], Gyros, Fél adag bulgur[1], Joghurtos öntet[7], Paradicsom, Káposztasaláta[15,(12)], Gyümölcs			Palócleves [1,7], Reszelt sajt[7,(1)], Tészta köret[1]																								
		Energia: 664,05 Kcal / 2 775,73 KJ			Energia: 816,08 Kcal / 3 411,21 KJ			Energia: 592,04 Kcal / 2 474,73 KJ			Energia: 721,09 Kcal / 3 014,16 KJ																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																						
		41,31 g	25,76 g	10,02 g	27,37 g	47,54 g	11,15 g	38,84 g	23,55 g	6,23 g	31,62 g	39,06 g	15,88 g																						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																						
		65,94 g	0,42 g	3,19 g	68,82 g	0,04 g	2,59 g	56,56 g	15,10 g	10,90 g	59,81 g	0,04 g	2,69 g																						
1,7,9			1,7,15,(12)			1,7,15,(12)			1,7																										
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Vaniliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Padlizsánkrém[3,10,(1)], Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli[1]			Perec[1,3,7]																								
		Energia: 172,64 Kcal / 721,64 KJ			Energia: 364,38 Kcal / 1 523,11 KJ			Energia: 294,37 Kcal / 1 230,47 KJ			Energia: 159,93 Kcal / 668,51 KJ																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																						
		11,25 g	3,46 g	0,91 g	18,07 g	12,21 g	6,12 g	11,11 g	5,01 g	0,63 g	6,00 g	3,85 g	1,80 g																						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																						
24,16 g			0,00 g			1,23 g			45,13 g			19,98 g			0,50 g			49,02 g			0,32 g			2,13 g			25,00 g			0,00 g			0,35 g		





Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,(6),(7)	1,7	1,3,10	1,3,7

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

