



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tej [7], Ricottás táska [1,7,(3,8,11)]	Áfonyás tea, Tonhalkrém [3,4,10,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Liga margarin(7), Kifli, vizes[1]	Limonádé, Marhapárizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Barackos tea, Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle[1]										
		Energia: 380,33 Kcal / 1 589,78 KJ		Energia: 215,63 Kcal / 901,33 KJ		Energia: 243,25 Kcal / 1 016,79 KJ		Energia: 248,41 Kcal / 1 038,35 KJ		Energia: 200,90 Kcal / 839,76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		14,70 g	16,75 g	8,04 g	5,89 g	6,95 g	1,14 g	10,32 g	6,59 g	2,76 g	7,92 g	8,45 g	2,81 g	9,94 g	4,80 g	1,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,25 g	10,99 g	0,53 g	32,46 g	10,00 g	1,06 g	35,74 g	10,99 g	0,72 g	34,88 g	11,99 g	2,13 g	29,32 g	10,00 g	0,98 g
		1,7,(3),(8),(11)		1,3,4,10,(6)		1,7		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7)						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Árpagyöngyleves[1], Burgonyafőzelék[1,7], Piritott csirkemáj	Karfiol leves[1,7], Ázsiai csirkés tészta[1,6,(12)]	Tarhonyaleves [1,3], Rakott zöldség[7,(1)], Gyümölcs	Zabgaluskaleves[1,3], Tökfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10), Félbarna kenyér[1,(7)]	Lencsegulyás[9,10,(12)], Ökörszem[1,3,7]										
		Energia: 673,53 Kcal / 2 815,36 KJ		Energia: 493,61 Kcal / 2 063,29 KJ		Energia: 693,33 Kcal / 2 898,12 KJ		Energia: 606,22 Kcal / 2 534,00 KJ		Energia: 500,44 Kcal / 2 091,84 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		29,29 g	32,88 g	6,52 g	28,17 g	12,91 g	2,64 g	25,21 g	39,93 g	12,03 g	19,63 g	35,50 g	9,57 g	24,75 g	18,93 g	5,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,86 g	0,07 g	3,87 g	65,52 g	0,03 g	3,29 g	57,07 g	0,05 g	2,76 g	51,17 g	0,04 g	4,07 g	56,94 g	7,04 g	1,29 g
		1,7		1,6,7,(12)		1,3,7		1,3,7,(6),(10)		1,3,7,9,10,(12)						
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vajkrém metélőhagymás [7], Jégcsap retek, Zsemle[1]	Paradicsomos babkrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Mini pizza[1,7,(3,8,11)]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]										
		Energia: 195,98 Kcal / 819,20 KJ		Energia: 197,84 Kcal / 826,97 KJ		Energia: 109,22 Kcal / 456,54 KJ		Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		9,57 g	7,52 g	1,38 g	3,82 g	12,24 g	5,89 g	4,37 g	0,57 g	0,03 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,50 g	0,00 g	1,45 g	18,01 g	0,00 g	0,47 g	21,45 g	0,02 g	0,85 g	56,00 g	10,56 g	1,20 g	30,65 g	11,23 g	0,69 g
		1,3,10,(12)		1,7		1		1,7,(3),(8),(11)		1,7						





Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

