



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávét, Tk. pogácsa			Csipkebogyó tea, Mustáros sonkacrém, Kígyóuborka, Félbarna kenyér			Citromos tea, Tejbedara, Kakaó szórát			Áfonyás tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tej, Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 388,99 Kcal / 1 625,98 KJ			Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 KJ			Energia: 452,79 Kcal / 1 892,66 KJ			Energia: 227,37 Kcal / 950,41 KJ			Energia: 269,81 Kcal / 1 127,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,66 g	16,85 g	5,62 g	11,24 g	5,29 g	1,60 g	13,18 g	3,70 g	2,00 g	7,39 g	8,90 g	2,90 g	12,98 g	6,60 g	2,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,52 g	8,99 g	1,13 g	37,73 g	10,00 g	1,26 g	91,06 g	23,99 g	0,21 g	29,31 g	10,00 g	1,17 g	39,28 g	2,43 g	1,34 g		
1,7,(6),(12)			1,7,10,(6),(12)			1,7			1,3,7,(6)			1,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Árpagyöngyleves, Kelkáposzta főzelék, Sült virsli, Gyümölcs			Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Vitaminsaláta			Zöldségleves szárnyas májjal, Finomfőzelék, Grillfűszeres csirkemell			Karfiol leves, Tavaszi rizseshús, Céklasaláta			Sertésgulyás, Káposztás kocka		
		Energia: 526,64 Kcal / 2 201,36 KJ			Energia: 549,09 Kcal / 2 295,20 KJ			Energia: 1 275,42 Kcal / 5 331,26 KJ			Energia: 655,98 Kcal / 2 742,00 KJ			Energia: 697,33 Kcal / 2 914,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,31 g	30,82 g	7,34 g	25,63 g	20,02 g	5,17 g	215,60 g	25,95 g	4,82 g	21,98 g	29,37 g	7,96 g	22,69 g	28,00 g	6,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,81 g	0,04 g	4,05 g	64,75 g	0,09 g	3,14 g	43,31 g	0,13 g	6,31 g	69,41 g	4,81 g	1,55 g	87,16 g	10,03 g	2,86 g		
1,(6),(7),(10)			1,3,7,12,15			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,7,15			1,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Napraptor z. fűszeres sajtkrém, Zöldpaprika, Hamburger puffancs			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű			Olasz felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Magvas rúd			Pizzás csiga			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 337,62 Kcal / 1 411,25 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ			Energia: 237,77 Kcal / 993,88 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ			Energia: 170,26 Kcal / 711,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,71 g	21,37 g	7,71 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g	8,64 g	10,28 g	3,03 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g	6,62 g	7,59 g	2,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,02 g	2,00 g	1,08 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g	27,28 g	0,05 g	1,30 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g	19,04 g	0,00 g	1,15 g		
1,7,(3),(6),(8),(11)			1,7			1,3,7,11			1,7,(6),(12)			1,3,7,(6)				





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

