



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Madártej ízű tej, Rózsakalács			Szilvás tea, Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Kukoricapehely			Erdei gyümölcsstea, Körözött , Félbarna kenyér			Meggyes tea, Sonkaszelet , Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér		
		Energia: 301,94 Kcal / 1 262,11 KJ			Energia: 261,38 Kcal / 1 092,57 KJ			Energia: 306,31 Kcal / 1 280,38 KJ			Energia: 235,91 Kcal / 986,10 KJ			Energia: 215,60 Kcal / 901,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,50 g	12,25 g	4,54 g	4,92 g	12,55 g	5,82 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	9,81 g	5,62 g	2,60 g	8,40 g	4,68 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,92 g	4,66 g	0,68 g	31,79 g	10,00 g	0,44 g	54,75 g	0,00 g	1,47 g	36,23 g	10,00 g	1,75 g	35,05 g	10,00 g	1,78 g		
1,7,12,15,(3),(8),(11)			1,7			7			1,7			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vegyes gyümölcsleves, Milánói mártás, Tészta köret, Reszelt sajt			Magyaros burgonyaleves, Zöldbabfőzelék , Pulyka pörkölt, Gyümölcs			Magyaros zöldségleves , Meggymártás, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya			Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekočka, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Legényfogó leves, Szilvás gombóc , Fahéjas szórat		
		Energia: 805,47 Kcal / 3 366,86 KJ			Energia: 623,64 Kcal / 2 606,82 KJ			Energia: 786,23 Kcal / 3 286,44 KJ			Energia: 558,42 Kcal / 2 334,20 KJ			Energia: 436,06 Kcal / 1 822,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,34 g	35,20 g	13,94 g	26,93 g	33,44 g	6,62 g	33,73 g	24,29 g	6,78 g	15,43 g	33,80 g	9,56 g	14,03 g	21,51 g	3,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,52 g	15,57 g	3,76 g	52,44 g	0,14 g	3,86 g	105,22 g	18,52 g	4,18 g	46,83 g	0,00 g	5,44 g	47,35 g	10,03 g	3,20 g		
1,7,(6)			1,7			1,7,9			1,7,9,10,15,(6)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Rozsos stangli			Lenmagos tojáskrém, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 163,82 Kcal / 684,77 KJ			Energia: 364,26 Kcal / 1 522,61 KJ			Energia: 181,34 Kcal / 758,00 KJ			Energia: 331,11 Kcal / 1 384,04 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,21 g	7,26 g	1,18 g	15,34 g	7,36 g	1,74 g	8,67 g	7,75 g	1,43 g	13,52 g	9,89 g	2,98 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,65 g	0,00 g	1,10 g	59,59 g	2,60 g	1,73 g	19,42 g	0,00 g	1,50 g	44,78 g	0,10 g	2,79 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,3,7,11,(6)			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7),(10)			1,7				





**Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

