



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé, Cifra kifli			Almás tea, Mozzarella sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea , Piramis szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Barackíz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 326,43 Kcal / 1 364,48 KJ			Energia: 176,79 Kcal / 738,98 KJ			Energia: 266,31 Kcal / 1 113,18 KJ			Energia: 221,55 Kcal / 926,08 KJ			Energia: 335,80 Kcal / 1 403,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,88 g	3,75 g	2,04 g	4,23 g	3,58 g	1,32 g	12,77 g	4,37 g	2,10 g	11,37 g	5,17 g	1,48 g	12,88 g	6,70 g	2,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,04 g	14,49 g	0,69 g	31,88 g	10,00 g	0,59 g	43,66 g	10,99 g	0,77 g	32,27 g	10,00 g	0,87 g	55,80 g	18,69 g	0,87 g		
1,3,7,(11),(12)			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7,(12)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Brokkolikrémleves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs , Pirított zsemlekocka			Csontleves , Cérnamentelt, Lencsefőzelék , Dínó falatok			Zöldborsóleves , Lecsós virsli, Tarhonya köret 11-14			Burgonya gombóclevés, Rakott zöldbab, Banán			Tárkonyos zöldségleves, Gránátos kocka isk, Csemege uborka		
		Energia: 760,64 Kcal / 3 179,48 KJ			Energia: 538,86 Kcal / 2 252,43 KJ			Energia: 683,40 Kcal / 2 856,61 KJ			Energia: 740,20 Kcal / 3 094,04 KJ			Energia: 573,84 Kcal / 2 398,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,29 g	35,58 g	7,28 g	21,99 g	23,86 g	4,47 g	25,43 g	36,79 g	8,63 g	21,90 g	41,83 g	12,80 g	14,10 g	21,11 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,99 g	0,85 g	4,04 g	58,56 g	1,59 g	3,06 g	61,71 g	0,03 g	4,17 g	67,53 g	4,40 g	2,89 g	80,89 g	0,06 g	4,35 g		
1,7,10,(12)			1,3,6,7,9,10,11,(12)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,9			1,7,10,15				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Lenmagos tojáskrém, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejszelet , Alma			Tonhalkrém, Jégcsap retek, Magvas rúd			Kockasajt , Kifli, vizes			Kenőmájás, Kígyóuborka, Császárszemle		
		Energia: 204,52 Kcal / 854,89 KJ			Energia: 152,78 Kcal / 638,62 KJ			Energia: 213,92 Kcal / 894,19 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ			Energia: 150,17 Kcal / 627,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,63 g	7,55 g	1,39 g	3,31 g	8,26 g	3,34 g	6,70 g	8,28 g	1,17 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	5,58 g	6,21 g	0,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,42 g	0,00 g	1,53 g	15,90 g	8,90 g	0,14 g	27,86 g	0,05 g	1,28 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	17,74 g	0,00 g	0,44 g		
1,3,10,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10,11,(6)			1,7			1,3,7,(6),(8),(10),(11)				





Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

