



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávé, Briós	Szilvás tea, Kockasajt , Kifli, vizes	Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea, Reszelt sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagett	Tej , Sajtos stangli										
		Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ		Energia: 157,70 Kcal / 659,19 KJ		Energia: 345,67 Kcal / 1 444,90 KJ		Energia: 391,55 Kcal / 1 636,68 KJ		Energia: 403,33 Kcal / 1 685,92 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,58 g	14,45 g	6,64 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	13,12 g	6,60 g	2,90 g	18,12 g	17,78 g	9,74 g	17,50 g	7,45 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,04 g	25,01 g	0,94 g	21,93 g	10,00 g	0,85 g	58,24 g	21,39 g	1,33 g	40,72 g	22,36 g	1,91 g	66,25 g	0,13 g	1,23 g		
1,3,7,(8),(11)		1,7		1,7,(12)		1,7		1,3,7								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zelleres burgonyakrémleves, Húsos babragu, Levesgyöngy, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves, Búbos karaj, Burgonyapüré, Vegyes vágott savanyúság	Mangó-barack krémleves, Reszelt csirkemáj, Rizi-bizi , Céklasaláta	Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye, Gyümölcs	Gyömbéres jércleves, Gránátos kocka isk, Csemege uborka										
		Energia: 578,75 Kcal / 2 419,18 KJ		Energia: 529,20 Kcal / 2 212,06 KJ		Energia: 744,79 Kcal / 3 113,22 KJ		Energia: 794,08 Kcal / 3 319,25 KJ		Energia: 562,17 Kcal / 2 349,87 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,21 g	30,99 g	8,41 g	30,42 g	36,45 g	11,38 g	29,92 g	22,80 g	3,61 g	26,72 g	53,52 g	14,18 g	25,08 g	16,89 g	1,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,53 g	0,25 g	2,03 g	18,96 g	0,86 g	4,29 g	96,55 g	29,70 g	2,39 g	49,86 g	0,05 g	3,70 g	76,50 g	0,04 g	3,99 g		
1,3,7,9		1,7,9,15,(6),(12)		8,15,(1),(3),(6),(7),(9),(10)		1,3,7		1,9,10,15								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli	Kolbászkrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Tonhalkrém, Jégcsap rettek, Zsemle, teljes kiőrlésű	Pizzás csiga	Kenőmájas, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű										
		Energia: 339,29 Kcal / 1 418,23 KJ		Energia: 243,49 Kcal / 1 017,79 KJ		Energia: 162,17 Kcal / 677,87 KJ		Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ		Energia: 106,04 Kcal / 443,25 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,84 g	10,40 g	3,10 g	10,54 g	14,10 g	4,65 g	5,18 g	7,20 g	1,19 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g	3,91 g	1,66 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,35 g	0,32 g	1,96 g	18,54 g	0,00 g	1,97 g	19,54 g	0,00 g	1,11 g	27,07 g	6,87 g	0,21 g	18,69 g	0,00 g	0,56 g		
1,(6),(7)		1,3,7		1,3,4,7,10,(6)		1,7,(6),(12)		1,3,7,(6),(10)								





**Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

