



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Tk. sajtos pogácsa			Citromos tea , Medvehagymás túrókrém, Félbarna kenyér			Karamell, Kukoricapehely			Barackos tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Almás tea, Házi húskrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 483,32 Kcal / 2 020,28 KJ			Energia: 170,52 Kcal / 712,77 KJ			Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ			Energia: 243,01 Kcal / 1 015,78 KJ			Energia: 279,16 Kcal / 1 166,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,24 g	25,62 g	9,05 g	4,84 g	1,61 g	0,57 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	8,13 g	8,98 g	3,00 g	20,25 g	6,92 g	1,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,06 g	10,49 g	0,42 g	33,88 g	10,00 g	0,91 g	65,74 g	10,99 g	1,47 g	32,39 g	10,00 g	1,09 g	33,56 g	10,00 g	1,57 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			7			1,(7)			1,3,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejfölös gombaleves, Pusztapörkölt, Vitaminsaláta, Gyümölcs			Rántott leves , Pirított zsemlekočka, Zöldborsófőzelék , Vagdalt, Gyümölcs			Májgombóc leves , Arrabiata penne			Burgonya gombóclevés, Rakott brokkoli, Banán			Lencsegulyás, Reszelt sajt, Tészta köret, Tejföl 12 %		
		Energia: 612,61 Kcal / 2 560,71 KJ			Energia: 826,99 Kcal / 3 456,82 KJ			Energia: 476,09 Kcal / 1 990,06 KJ			Energia: 648,75 Kcal / 2 711,78 KJ			Energia: 792,76 Kcal / 3 313,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,27 g	36,56 g	10,67 g	34,70 g	40,09 g	8,88 g	16,25 g	13,65 g	4,56 g	24,94 g	33,58 g	9,93 g	41,95 g	36,37 g	15,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,13 g	0,04 g	3,40 g	80,30 g	9,03 g	4,48 g	71,21 g	1,44 g	3,08 g	60,65 g	5,10 g	1,49 g	73,51 g	0,04 g	3,04 g		
1,7,12,15			1,3,7			1,9,(3),(6),(7)			1,7,9			1,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Marhapárizsi, Liga margarin, Paradicsom, Császárszemle			Zabszelet, Alma			Tormás tojáskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes			Mákos patkó		
		Energia: 230,07 Kcal / 961,69 KJ			Energia: 245,92 Kcal / 1 027,95 KJ			Energia: 187,03 Kcal / 781,79 KJ			Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ			Energia: 324,95 Kcal / 1 358,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,52 g	13,27 g	3,49 g	3,76 g	9,46 g	4,00 g	8,44 g	6,70 g	1,29 g	8,56 g	3,44 g	1,63 g	6,27 g	16,10 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,09 g	0,00 g	2,03 g	34,60 g	0,03 g	0,30 g	23,25 g	0,19 g	0,88 g	22,04 g	0,00 g	0,56 g	36,04 g	0,00 g	0,00 g		
1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,(3),(7),(8)			1,3,10,(12)			1,7			1,3,7				





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

