



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vaníliás tej(7), Fonott kalács(3, 1, 7)			Csipkebogyó tea, Gépsonka, Liga margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Áfonyás tea, Vajkrém metélőhagymás(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 346,99 Kcal / 1 450,42 Kj			Energia: 198,91 Kcal / 831,44 Kj			Energia: 247,86 Kcal / 1 036,05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,40 g	9,01 g	4,21 g	9,97 g	5,30 g	1,52 g	4,55 g	12,49 g	5,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,67 g	9,81 g	0,85 g	27,75 g	10,00 g	0,91 g	29,06 g	10,00 g	0,37 g		
1,3,7			1,3,7,(6)			1,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vaníliás körteleves(1,7), Tonhalas pelatti(4), Tészta köret(1), Reszelt sajt(7), Gyümölcs			Fejtett bableves (9,1,7), Grillfűszeres csirkemell, Kukoricás rizs, Céklasaláta (15)			Tárkonyos pulykaragu leves(1,7), Piskótarolád (3,1,7)		
		Energia: 694,60 Kcal / 2 903,43 Kj			Energia: 688,67 Kcal / 2 878,64 Kj			Energia: 536,34 Kcal / 2 241,90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,67 g	28,17 g	10,88 g	32,26 g	25,01 g	4,42 g	22,43 g	17,86 g	7,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,44 g	20,02 g	4,21 g	77,13 g	9,80 g	5,31 g	70,78 g	37,93 g	1,15 g		
1,4,7,(6)			1,7,9,15,(3),(6),(10),(11)			1,3,7				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Főtt tojás(3), Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Puffasztott rizs , Alma			Kockasajt (7), Kifli, vizes (1)		
		Energia: 199,70 Kcal / 834,75 Kj			Energia: 403,88 Kcal / 1 688,22 Kj			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,99 g	7,84 g	1,99 g	7,25 g	1,14 g	0,33 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,30 g	0,00 g	0,68 g	91,98 g	0,00 g	0,02 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,(7)						1,7				





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

