



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.04.

|         |                               | hétfő   | kedd  | szerda   |            |                                    |          |            |         |          |
|---------|-------------------------------|---|---|--|------------|------------------------------------|----------|------------|---------|----------|
| Tízórai | (00483)<br>Gyermek (11-14 év) | Tejeskávé(1,7),<br>Dejós csiga 50g  | Szilvás tea,<br>Lenmagos<br>tojáskrém(10,3),<br>Zöldpaprika, Teljes<br>kiörlésű kenyér(1) | Barackos tea,<br>Olasz felvágott,<br>Liga margarin,<br>Kígyóuborka,<br>Zsemle, teljes<br>kiörlésű(3, 1, 7) |            |                                    |          |            |         |          |
|         |                               | Energia: 546,48 Kcal / 2 284,29 KJ  |   | Energia: 239,26 Kcal / 1 000,11 KJ   |            | Energia: 226,25 Kcal / 945,73 KJ   |          |            |         |          |
|         |                               | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír                               | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |
|         |                               | 17,93 g   | 18,43 g   | 2,04 g   | 9,63 g     | 7,58 g                             | 1,38 g   | 7,09 g     | 9,20 g  | 3,04 g   |
|         |                               | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor                              | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
| 74,17 g | 8,99 g                        | 0,34 g  | 32,98 g   | 10,00 g  | 1,44 g     | 28,77 g                            | 10,00 g  | 1,13 g     |         |          |
| 1,7     |                               | 1,3,10,(12)   |   | 1,3,7  |            |                                    |          |            |         |          |
| Ebéd    | (00483)<br>Gyermek (11-14 év) | Csontleves (9),<br>Eperlevél(1),<br>Parajfőzelék(1,7),<br>Főtt burgonya , Főtt<br>tojás (3), Gyümölcs | Paradicsomleves<br>(9,1), Pásztor<br>tarhonya(3,1),<br>Csemege uborka<br>(10, 15)         | Rántott<br>halrudacska(4,3,1),<br>Párolt rizs ,<br>Tartármártás<br>(10,3,7),<br>Gyümölcslé 100%<br>0,2l-es |            |                                    |          |            |         |          |
|         |                               | Energia: 555,08 Kcal / 2 320,23 KJ  |   | Energia: 735,76 Kcal / 3 075,48 KJ   |            | Energia: 789,17 Kcal / 3 298,73 KJ |          |            |         |          |
|         |                               | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír                               | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |
|         |                               | 23,89 g   | 18,36 g   | 3,83 g   | 25,36 g    | 26,91 g                            | 6,82 g   | 34,03 g    | 26,13 g | 5,29 g   |
|         |                               | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor                              | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
| 71,83 g | 0,05 g                        | 18,81 g   | 96,67 g   | 10,48 g  | 5,97 g     | 103,24 g                           | 9,99 g   | 2,76 g     |         |          |
| 1,3,7,9 |                               | 1,3,9,10,15,(6),(7)   |   | 1,3,4,7,10,(2),(6),<br>(9),(12)  |            |                                    |          |            |         |          |





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.04.

|                |                                       | hétfő  |        |          | kedd  |                  |          | szerda                             |         |          |
|----------------|---------------------------------------|--|--------|----------|---|------------------|----------|------------------------------------|---------|----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00483)<br/>Gyermek (11-14 év)</b> | Kenőmájas,<br>Paradicsom,<br>Zsemle, teljes<br>kiőrlésű(3, 1, 7) |        |          | Kakaó poharas<br>0,2l(7), Kifli, vizes<br>(1) |                  |          | Mini pizza(1, 7)                   |         |          |
|                |                                       | Energia: 106,04 Kcal / 443,25 KJ                                 |        |          | Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ              |                  |          | Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ |         |          |
|                |                                       | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                                       | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                       | 3,91 g   | 1,66 g | 0,08 g   | 8,76 g  | 1,44 g           | 0,54 g   | 8,00 g                             | 29,00 g | 9,00 g   |
|                |                                       | Szénhidrát   | Cukor  | Só       | Szénhidrát                                    | Cukor            | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       |
|                |                                       | 18,69 g  | 0,00 g | 0,56 g   | 34,24 g                                       | 22,80 g          | 0,52 g   | 56,00 g                            | 10,56 g | 1,20 g   |
| 1,3,7,(6),(10) |                                       |  | 1,7    |          |   | 1,7,(3),(8),(11) |          |                                    |         |          |

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

