



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kakaó , Ízes levél	Áfonyás tea, Csirkemellsonka , Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Gabonagolyó	Erdei gyümölcsstea, Zala felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 378,79 Kcal / 1 583,34 KJ		Energia: 193,47 Kcal / 808,70 KJ		Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ		Energia: 242,20 Kcal / 1 012,40 KJ		Energia: 207,72 Kcal / 868,27 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,51 g	15,59 g	5,47 g	10,49 g	3,31 g	0,91 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	8,91 g	8,92 g	2,93 g	9,69 g	3,88 g	1,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,66 g	20,89 g	0,75 g	30,34 g	10,00 g	1,16 g	53,25 g	12,45 g	0,72 g	31,43 g	10,00 g	1,29 g	33,41 g	10,00 g	1,18 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldségleves szárnyas májjal, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Lebbencsleves , Tökfőzelék , Vagdalt, Gyümölcs	Csurgatott tojás leves , Sült csirkecomb, Burgonya, petrezselymes 11-14, Vitaminsaláta	Meggyleves , Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur	Jókai bableves , Tejbedara , Kakaó szórát, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 776,26 Kcal / 3 244,77 KJ		Energia: 798,46 Kcal / 3 337,56 KJ		Energia: 759,63 Kcal / 3 175,25 KJ		Energia: 792,72 Kcal / 3 313,57 KJ		Energia: 648,05 Kcal / 2 708,85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41,46 g	39,56 g	15,40 g	26,86 g	42,40 g	11,39 g	54,47 g	33,28 g	5,44 g	26,74 g	33,15 g	8,65 g	25,82 g	15,17 g	5,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,95 g	0,23 g	3,37 g	75,70 g	0,03 g	3,80 g	58,91 g	0,00 g	3,40 g	98,86 g	16,90 g	2,63 g	101,37 g	14,03 g	2,12 g		
1,7,9			1,3,7			1,3,12,15			1,7			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Marhapárizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Házi húskrém, Rozsos stangli	Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Mini pizza	Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes										
		Energia: 182,21 Kcal / 761,64 KJ		Energia: 435,10 Kcal / 1 818,72 KJ		Energia: 142,36 Kcal / 595,06 KJ		Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,91 g	8,72 g	2,85 g	24,96 g	8,86 g	1,90 g	4,95 g	3,82 g	1,08 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,05 g	0,00 g	2,16 g	63,99 g	2,60 g	2,39 g	22,13 g	0,00 g	0,59 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g		
1,3,7,(6),(10)			1,3,7,11			1,(6),(7)			1,7,(3),(8),(11)			1,7				





**Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

