



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vaníliás tej, Fahéjas csiga	Almás tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Bagett	Tej , Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Barackos tea, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika, Császárszemle	Citromos tea , Körözött , Kígyóuborka, Zsemle
		Energia: 402,60 Kcal / 1 682,87 KJ	Energia: 282,20 Kcal / 1 179,60 KJ	Energia: 250,42 Kcal / 1 046,76 KJ	Energia: 230,83 Kcal / 964,87 KJ	Energia: 202,73 Kcal / 847,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,30 g 16,05 g 2,04 g	8,39 g 10,23 g 3,43 g	12,25 g 6,53 g 2,87 g	8,46 g 8,14 g 2,50 g	8,44 g 5,41 g 2,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,14 g 5,99 g 0,33 g	40,47 g 12,30 g 1,30 g	35,35 g 2,43 g 1,19 g	30,61 g 10,00 g 0,80 g	29,82 g 10,00 g 1,32 g		
1,7,(6),(12)	1,7	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Olasz zöldségleves , Tavaszi rizseshús, Céklasaláta	Reszelt tészta leves, Burgonyafőzelék, Sertés pörkölt	Kertészleves, Vadas csirketokány, Tészta köret	Tarhonyaleves , Finomfőzelék , Sült virsli , Gyümölcs	Csirkegulyás , Darásmetélt ízzel , Barackíz
		Energia: 706,81 Kcal / 2 954,47 KJ	Energia: 787,30 Kcal / 3 290,91 KJ	Energia: 567,18 Kcal / 2 370,81 KJ	Energia: 618,67 Kcal / 2 586,04 KJ	Energia: 778,80 Kcal / 3 255,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,24 g 34,04 g 7,40 g	25,98 g 48,49 g 12,51 g	27,21 g 21,25 g 4,13 g	22,07 g 34,25 g 8,89 g	23,32 g 24,62 g 3,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,44 g 4,94 g 2,06 g	60,38 g 0,07 g 3,57 g	65,91 g 3,03 g 4,06 g	54,20 g 0,05 g 5,38 g	114,86 g 31,20 g 1,86 g		
9,15	1,3,7,9	1,7,9,10,(12)	1,3,7,(6),(10)	1,9,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Túrókrém meggyes, Teljes kiőrlésű kenyér	Löncsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kópé szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű stangli	Tk. pogácsa
		Energia: 199,70 Kcal / 834,75 KJ	Energia: 169,39 Kcal / 708,05 KJ	Energia: 119,80 Kcal / 500,76 KJ	Energia: 268,63 Kcal / 1 122,87 KJ	Energia: 227,99 Kcal / 953,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9,99 g 7,84 g 1,99 g	8,52 g 2,68 g 1,17 g	3,77 g 3,66 g 0,79 g	13,43 g 9,86 g 2,98 g	3,08 g 13,10 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,30 g 0,00 g 0,68 g	27,32 g 5,99 g 0,38 g	18,07 g 0,00 g 1,27 g	43,72 g 0,10 g 1,88 g	13,48 g 0,00 g 0,79 g		
1,3,(7)	1,7	1,3,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6),(12)		





**Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

