



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kakaó , Briós			Barackos tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Zsemle			Tej , Magyorkrém , Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyes tea, Trappista sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle		
		Energia: 356,88 Kcal / 1 491,76 KJ			Energia: 250,41 Kcal / 1 046,71 KJ			Energia: 451,93 Kcal / 1 889,07 KJ			Energia: 239,13 Kcal / 999,56 KJ			Energia: 310,76 Kcal / 1 298,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,24 g	15,32 g	7,15 g	7,64 g	12,21 g	4,28 g	15,51 g	16,60 g	4,48 g	11,43 g	5,73 g	1,61 g	14,28 g	15,54 g	8,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,66 g	21,19 g	0,94 g	27,65 g	10,00 g	1,34 g	59,59 g	19,20 g	1,77 g	35,40 g	10,00 g	1,54 g	28,38 g	10,00 g	1,59 g		
1,3,7,(8),(11)			1,(7)			1,6,7,8			1,(6),(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt, Gyümölcs			Zöldborsóleves , Paradicsomos penne, Reszelt sajt			Zabgaluskaleves, Burgonyafőzelék, Dínó falatok			Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekočka, Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya			Csirkegulyás , Túrós metélt isk, Tejföl 12 %		
		Energia: 752,16 Kcal / 3 144,03 KJ			Energia: 664,05 Kcal / 2 775,73 KJ			Energia: 516,23 Kcal / 2 157,84 KJ			Energia: 595,24 Kcal / 2 488,10 KJ			Energia: 849,79 Kcal / 3 552,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,40 g	49,92 g	13,73 g	41,31 g	25,76 g	10,02 g	10,44 g	27,26 g	5,05 g	29,66 g	25,28 g	6,78 g	36,97 g	44,42 g	16,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,83 g	0,05 g	3,70 g	65,94 g	0,42 g	3,19 g	56,37 g	0,12 g	2,15 g	60,72 g	0,00 g	4,48 g	74,30 g	0,05 g	3,34 g		
1,3,7			1,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,9			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Turista felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Ricottás táska			Kockasajt , Kifli, vizes		
		Energia: 194,76 Kcal / 814,10 KJ			Energia: 264,31 Kcal / 1 104,82 KJ			Energia: 375,89 Kcal / 1 571,22 KJ			Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,93 g	9,60 g	2,51 g	5,53 g	16,64 g	7,76 g	16,75 g	13,63 g	4,24 g	6,20 g	13,00 g	6,00 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,33 g	0,00 g	0,79 g	22,80 g	0,00 g	0,45 g	44,57 g	0,10 g	2,39 g	19,00 g	6,00 g	0,20 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(8),(11)			1,7				





**Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

