



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kakaó, Tk. ízes levél			Gyümölcsstea, Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell , Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea, Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Almás tea, Reszelt sajt, Liga margarin, Bagett		
		Energia: 478,28 Kcal / 1 999,21 KJ			Energia: 322,60 Kcal / 1 348,47 KJ			Energia: 234,02 Kcal / 978,20 KJ			Energia: 205,26 Kcal / 857,99 KJ			Energia: 284,47 Kcal / 1 189,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,36 g	24,65 g	9,01 g	14,00 g	9,72 g	4,86 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g	8,83 g	7,60 g	1,91 g	11,38 g	10,83 g	5,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,91 g	28,99 g	0,87 g	44,24 g	22,97 g	0,41 g	39,01 g	8,99 g	0,71 g	25,29 g	7,00 g	0,71 g	36,44 g	9,30 g	1,34 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kertészleves, Sertés pörkölt, Tészta köret , Csemege uborka			Zöldborsóleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya			Szilvaleves , Rántott halrudacska, Rizi-bizi ovi, Tartármártás			Daragaluska leves, Sárgaborsó főzelék , Vagdaltgolyó, Gyümölcs			Tárkonyos pulykaragu leves, Piskótaralád		
		Energia: 599,11 Kcal / 2 504,28 KJ			Energia: 594,98 Kcal / 2 487,02 KJ			Energia: 492,42 Kcal / 2 058,32 KJ			Energia: 560,65 Kcal / 2 343,52 KJ			Energia: 391,66 Kcal / 1 637,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,39 g	34,64 g	8,10 g	16,69 g	24,50 g	5,24 g	24,12 g	18,00 g	4,28 g	26,11 g	20,36 g	3,08 g	14,52 g	12,99 g	5,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,75 g	0,05 g	1,46 g	75,68 g	16,57 g	0,15 g	57,73 g	16,98 g	1,72 g	66,65 g	0,68 g	1,29 g	53,67 g	27,73 g	0,71 g		
1,9,10,15			1,3,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,6,9,(7),(10),(11)			1,3,7				
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kenőmájás, Savanyú káposzta, Félbarna kenyér			Csirkemellsonka , Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Turista felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér			Ökörszem			Keksz, teljes kiőrlésű, Alma		
		Energia: 126,58 Kcal / 529,10 KJ			Energia: 152,48 Kcal / 637,37 KJ			Energia: 177,75 Kcal / 743,00 KJ			Energia: 160,29 Kcal / 670,01 KJ			Energia: 93,97 Kcal / 392,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,91 g	1,28 g	0,17 g	8,69 g	4,64 g	1,41 g	8,09 g	7,16 g	2,49 g	4,00 g	4,20 g	1,20 g	1,59 g	2,83 g	0,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,66 g	0,00 g	0,98 g	19,22 g	0,00 g	1,20 g	20,37 g	0,00 g	1,54 g	26,10 g	7,00 g	0,29 g	14,99 g	3,27 g	0,15 g		
1,(6),(7),(10),(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

