



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------|-------------------------------------|--|-----------|---------|---|---------------------|---------|--|--------------------|--------|--|-------------|--------|---|---------|--------|
| Tízórai | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Tej , Ökörszem | | | Szilvás tea, Sajtkrém, natur, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tejeskávé, Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű | | | Almás tea, Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 281,62 Kcal / 1 177,17 KJ | | | Energia: 245,67 Kcal / 1 026,90 KJ | | | Energia: 297,23 Kcal / 1 242,42 KJ | | | Energia: 286,72 Kcal / 1 198,49 KJ | | | Energia: 227,26 Kcal / 949,95 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12,50 g | 7,95 g | 3,24 g | 9,18 g | 4,25 g | 2,44 g | 12,95 g | 8,37 g | 3,30 g | 11,18 g | 12,25 g | 4,06 g | 8,40 g | 6,65 g | 1,29 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 39,35 g | 7,00 g | 0,62 g | 40,56 g | 9,99 g | 1,05 g | 42,56 g | 8,99 g | 0,94 g | 32,80 g | 9,99 g | 1,72 g | 33,23 g | 9,99 g | 0,89 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,10,(12) | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Brokkolikrémleves, Pírtott zsemlekocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur | | | Magyaros zöldségleves , Sárgaborsó főzelék , Vagdalt | | | Paradicsomleves , Sztroganoff csirkeragu, Tészta köret | | | Lebbencsleves , Tökfőzelék , Pulyka pörkölt, Félbarna kenyér, Gyümölcs | | | Alföldi gulyásleves , Mákos nudli, Félbarna kenyér | | |
| | | Energia: 704,17 Kcal / 2 943,43 KJ | | | Energia: 750,29 Kcal / 3 136,21 KJ | | | Energia: 644,04 Kcal / 2 692,09 KJ | | | Energia: 676,35 Kcal / 2 827,14 KJ | | | Energia: 993,12 Kcal / 4 151,24 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 34,50 g | 30,42 g | 5,80 g | 35,35 g | 34,46 g | 8,17 g | 30,43 g | 24,22 g | 5,32 g | 28,69 g | 31,44 g | 6,84 g | 29,17 g | 46,21 g | 9,61 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 76,28 g | 0,12 g | 4,02 g | 73,74 g | 0,04 g | 4,70 g | 75,22 g | 10,48 g | 3,68 g | 68,30 g | 0,08 g | 4,00 g | 112,86 g | 9,99 g | 1,71 g | | |
| 1,7,9 | | | 1,3,9,(7) | | | 1,7,9,10,15,(12) | | | 1,7 | | | 1,(7) | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Mustáros sonkakrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Dejós rúd | | | Kenőmájás, Savanyú káposzta, Zsemle | | | Keks, teljes kiőrlésű | | | Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes | | |
| | | Energia: 206,45 Kcal / 862,96 KJ | | | Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 KJ | | | Energia: 93,20 Kcal / 389,58 KJ | | | Energia: 73,10 Kcal / 305,56 KJ | | | Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11,18 g | 5,40 g | 1,49 g | 9,00 g | 15,00 g | 6,20 g | 3,41 g | 1,32 g | 0,11 g | 1,35 g | 2,59 g | 0,20 g | 8,56 g | 3,44 g | 1,63 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 28,01 g | 0,00 g | 0,80 g | 51,00 g | 16,50 g | 0,10 g | 16,76 g | 0,00 g | 0,57 g | 10,79 g | 3,27 g | 0,14 g | 22,04 g | 0,00 g | 0,56 g | | |
| 1,7,10,(6),(12) | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7),(10),(12) | | | 1,(5),(6),(8),(11) | | | 1,7 | | | | |





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

