

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tejeskávél[1,7], Sajtos pogácsa 50g[1,7,(6,12)]			Citromos tea , Kenőmájas(1,6,7,10), Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Kukoricapehely		
		Energia: 275.08 Kcal / 1,149.83 Kj			Energia: 151.87 Kcal / 634.82 Kj			Energia: 306.31 Kcal / 1,280.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.12 g	11.94 g	4.28 g	4.49 g	1.24 g	0.12 g	12.35 g	4.05 g	2.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.47 g	8.99 g	0.84 g	30.50 g	10.00 g	0.84 g	54.75 g	0.00 g	1.47 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			7				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Daragaluska leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Sült virsli (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Karfiol leves[1,7], Pritaminpaprikás vagdalt [1,3,(7)], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10,15]			Sajtkrémleves[1,7,9], Tarhonyáshús[1], Pírtott zsemlekočka[1], Vegyes vágott savanyúság[15, (12)], Gyümölcs		
		Energia: 586.79 Kcal / 2,452.78 Kj			Energia: 741.53 Kcal / 3,099.60 Kj			Energia: 663.05 Kcal / 2,771.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.29 g	33.58 g	7.68 g	28.07 g	38.96 g	11.49 g	29.85 g	32.71 g	12.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.67 g	14.29 g	4.16 g	67.99 g	0.16 g	6.10 g	61.49 g	0.05 g	3.50 g		
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,10,15			1,7,9,15,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Zsemle[1]			Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Kígyóuborka, Zsemle[1]		
		Energia: 153.74 Kcal / 642.63 Kj			Energia: 230.24 Kcal / 962.40 Kj			Energia: 169.14 Kcal / 707.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.82 g	6.70 g	1.19 g	11.07 g	7.82 g	3.97 g	8.14 g	7.18 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.79 g	0.00 g	1.08 g	28.62 g	0.00 g	1.04 g	18.02 g	0.00 g	1.47 g		
1,3,4,10,(6)			1,7			1,3,10,(12)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

